





新竹縣松林國小113年03月份午餐月菜單(素)




營養成份分析

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果或乳品	全穀雜糧類	豆蛋肉類	魚類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量
3/1	五	糙米飯	蠔油豆包★	炒泡麵年糕	有機蔬菜	筍絲蛋花湯		2.1	1.2	1.4	0.0	1.3	0.0	330.5	
			豆包,紅蘿蔔,白花菜,四季豆	王子麵,味噌,韓式辣椒粉,年糕	有機蔬菜	麻竹筍,洗選蛋									
3/4	一	小米飯	三杯油腐★	絲瓜金菇	有機蔬菜	海芽蛋花湯★		2.2	1.1	1.3	0.0	1.5	0.0	336.5	
			三角油豆腐,櫛瓜,紅蘿蔔,小黃瓜	絲瓜,金針菇,娃娃菜,紅蘿蔔	有機蔬菜	海帶芽,洗選蛋,玉米筍									
3/5	二	香鬆飯	香酥拼盤	蔬菜蒸蛋	有機蔬菜	結頭玉米湯		2.1	1.2	1.2	0.0	1.8	0.8	468.0	
			板豆腐,馬蹄條	南瓜,木耳,紅蘿蔔,高麗菜	有機蔬菜	結頭菜,玉米條,紅棗									
3/6	三	特餐	書香麵	香炒水蓮	當令食蔬	芝麻包★		3.5	1.5	1.2	1.0	1.5	0.0	515.0	
			白蘿蔔,玉米條,素羊肉,角螺	地瓜,杏鮑菇,水蓮	當令食蔬	芝麻包*1									
3/7	四	紫米飯	泡菜油腐★	堅果小瓜★	有機蔬菜	絲瓜香菇湯★		2.1	1.1	1.4	0.0	1.5	0.0	332.0	
			四角油豆腐,台式泡菜,高麗菜	小黃瓜,紅蘿蔔,紅藜麥,腰果,葡萄乾	有機蔬菜	絲瓜,生香菇,洗選蛋,冬粉									
3/8	五	紅藜飯	壽喜燒豆腐★	古早味白菜滷	有機蔬菜	冬瓜粉Q甜湯/自煮黑豆漿★		3.0	1.3	1.4	0.0	1.3	0.0	401.0	
			豆腐,紅蘿蔔,高麗菜,玉米筍	大白菜,木耳,麵筋泡,生香菇,枸杞	有機蔬菜	冬瓜磚,粉粿,QQ/黑豆(供應低年級)									
3/11	一	薏仁飯 (6年級畢旅)	豆包蔬食捲★	奶油玉米	有機蔬菜	紫菜蛋花湯★		2.4	1.3	1.1	0.0	1.5	0.0	360.5	
			豆包,四季豆,花生粉	玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,青花菜	有機蔬菜	紫菜,洗選蛋,大骨									
3/12	二	五穀飯 (6年級畢旅)	糖醋排骨★	五香海茸	有機蔬菜	金菇玉米湯★		2.3	1.5	1.1	0.0	1.5	0.8	488.5	
			油條,馬鈴薯,黃椒,豆包,白芝麻	海茸,粗干絲,紅蘿蔔	有機蔬菜	金針菇,玉米粒,芹菜,嫩豆腐,紅蘿蔔									
3/13	三	特餐	酸辣湯板條★	滷蛋★	當令食蔬	素水餃		3.2	1.5	0.7	1.0	1.8	0.0	495.0	
			板條,紅蘿蔔,木耳,豆腐,洗選蛋	三角油豆腐,鳥蛋	當令食蔬	高麗菜水餃*2									
3/14	四	玉米飯	照燒豆腐★	鴻喜菇炒花菜	有機蔬菜	南瓜腰果湯★		3.0	1.2	1.5	0.0	1.5	0.0	405.0	
			雞蛋豆腐,杏鮑菇,小黃瓜,紅蘿蔔	鴻喜菇,青花菜,白花菜	有機蔬菜	南瓜,洗選蛋,腰果									
3/15	五	燕麥飯	海結麵輪★	紅藜豆干★	有機蔬菜	綠豆薏仁甜湯/自煮黑豆漿★		3.1	2.0	0.9	0.0	1.3	0.0	448.0	
			豆腐,海帶結,麵輪,紅蘿蔔,鳥蛋	豆干,毛豆仁,玉米粒,紅藜麥,彩椒,小黃瓜	有機蔬菜	綠豆,薏仁/黑豆(供應中年級)									
3/18	一	紫米飯	涼拌素雞	皮蛋玉米★	有機蔬菜	蓮子金針湯		2.1	2.0	1.3	0.0	1.5	0.0	397.0	
			香菜,素雞,小黃瓜,杏鮑菇	皮蛋,玉米粒,紅蘿蔔	有機蔬菜	蓮子,金針,藥膳素排骨									
3/19	二	糙米飯 (3年校外教學)	沙茶煎豆腐★	醋溜脆絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯★		1.7	1.2	1.1	0.0	1.5	0.8	424.0	
			雞蛋豆腐,番茄,四季豆,秀珍菇	結頭菜,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米粒,洗選蛋,紅蘿蔔,芹菜									
3/20	三	特餐	薑黃炒飯	玉米煎蛋★	當令食蔬	黃瓜鮮菇湯		2.1	1.2	1.2	1.0	1.5	0.0	394.5	
			白米,木耳,毛豆仁	洗選蛋,紅蘿蔔,九層塔,玉米粒	當令食蔬	大黃瓜,秀珍菇									
3/21	四	紅藜飯	梅干豆腐★	日式蒸蛋★	有機蔬菜	香菇蓮藕湯/自煮黑豆漿★		2.1	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	394.5	
			百頁豆腐,板豆腐,杏鮑菇	洗選蛋,毛豆仁,玉米粒,金針菇	有機蔬菜	生香菇,白蘿蔔,蓮藕,肉骨茶包/黑豆(供應高年級)									
3/22	五	香鬆飯	咖哩鐵板豆腐★	奶油鮮蔬	有機蔬菜	百香雙響炮		3.6	1.2	0.9	0.0	1.3	0.0	423.0	
			紅蘿蔔,嫩豆腐,黃椒	青花菜,馬鈴薯,南瓜,蕃茄,玉米筍	有機蔬菜	白珍珠,珍珠,蒟蒻,百香果醬,百香果									
3/25	一	薏仁飯	素馬鈴薯燉肉	雙色豇豆	有機蔬菜	味噌油腐湯★		2.2	1.0	0.9	0.0	1.5	0.0	319.0	
			馬鈴薯,紅蘿蔔,皮絲,杏鮑菇	白蘿蔔,豇豆	有機蔬菜	三角油豆腐,海帶芽,紅蘿蔔,味噌									
3/26	二	海苔飯	胡麻鐵板豆腐★	田園彩繪★	有機蔬菜	咖哩洋芋湯		2.5	1.0	1.2	0.0	1.5	0.8	467.5	
			水蓮,玉米筍,嫩豆腐	玉米粒,地瓜,毛豆仁,彩椒,水煮花生,白花菜	有機蔬菜	高麗菜,玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,生香菇,白花菜									
3/27	三	特餐	素炸醬麵★	茶葉蛋★	當令食蔬	蕃茄蔬菜湯★		4.0	1.4	0.8	1.0	1.8	0.0	546.0	
			刀切麵,凍豆腐,杏鮑菇,黑豆干	洗選蛋*1	當令食蔬	蕃茄,大白菜,洗選蛋,馬鈴薯									
3/28	四	小米飯	紫蘇梅油腐★	銀芽水晶餃	有機蔬菜	白菜金菇湯		2.0	1.2	1.2	0.0	2.5	0.0	372.5	
			長型油豆腐,百頁豆腐	香菜,金針菇,紅椒,素水晶餃,綠豆芽	有機蔬菜	金針菇,玉米粒,大白菜,紅蘿蔔									
3/29	五	蔬食特餐	野菇甘栗炊飯	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯		2.6	1.2	1.1	0.0	1.5	0.0	367.0	
			生香菇,栗子,玉米粒,蓮藕片,柴魚片,昆布	番茄,洗選蛋	有機蔬菜	冬瓜,薏仁,海帶結,昆布									



貼心小提醒：

★ 含衛福部公告之11大過敏原(甲殼類、魚類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、麩質穀物、大豆製品、亞硫酸鹽),屬特殊過敏體質者需特別注意。

 辣度標示:食材中含有辣椒等香辛料,但每個人對辣味接受程度不一樣,增加圖示提醒對辣味敏感者注意。

本菜單提供蛋奶素食

若遇不可抗力之天然因素時,會提前告知校方更改菜色事宜。



松林國小 文真營養師
偉珍團膳 鄭文堤製表