



新竹縣松林國小113年04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	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量
校慶補假														
4/2	二	小米飯	三杯豆腐★ 雞蛋豆腐、紅椒、九層塔	芋香玉米★ 芋頭、玉米粒、毛豆仁、蓮藕、腰果	有機蔬菜 有機蔬菜	紫菜蛋花湯★ 紫菜、洗滌蛋、芹菜		2.8	1.2	1.0	0.0	1.5	0.8	499
4/3	三	特餐	玉米濃湯螺旋麵★ 螺旋麵、魚鬆、紅玉米粒、白花菜、南瓜	酥炸拼盤★ 豆包、馬蹄條	季節時蔬 季節時蔬	鴨鴨甜包 小鴨甜包*1		3.5	1.0	0.7	1.0	2.0	0.0	488
清明節連假														
4/8	一	紫米飯	蕃茄鑲油豆腐★ 蕃茄、杏鮑菇、起司片、四角油豆腐	樹子黃瓜 大黃瓜、油片絲、香菇	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜薏米湯 大薏仁、海帶結、冬瓜		2.1	1.2	1.3	0.0	1.5	0.0	337
4/9	二	糙米飯	彩椒美人腿★ 炸豆包絲、杏鮑菇、彩椒、茭白筍	玉米煎蛋★ 玉米粒、紅蘿蔔、洗滌蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	馬鈴薯湯 青花菜、秀珍菇、馬鈴薯		2.5	1.9	1.0	0.0	1.5	0.8	530
4/10	三	特餐	茄汁燴飯★ 玉米筍、紅椒、高麗菜、皮絲、炸豆包絲	素鹹酥雞★ 馬鈴薯、雞蛋豆腐、腰果、杏鮑菇	季節時蔬 季節時蔬	結頭蛋花湯★ 結頭菜、洗滌蛋、紅蘿蔔、香菜		3.0	1.8	1.0	1.0	2.5	0.0	543
4/11	四	紅藜飯	蠔油豆包★ 豆包、紅椒、生香菇、四季豆	蛋酥白菜★ 大白菜、洗滌蛋、紅蘿蔔、木耳、秀珍菇	有機蔬菜 有機蔬菜	榨菜酸辣湯★ 嫩豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳、金針菇		2.3	1.8	1.2	0.0	1.0	0.0	371
4/12	五	芝麻飯	梅子百頁★ 三角油豆腐、百頁豆腐	蕃茄炒蛋★ 蕃茄、洗滌蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	燒仙草/綠豆黑豆漿★ 仙草、花豆、地瓜圓、珍珠/黑豆(供應中、年級)		3.4	2.5	0.8	0.0	1.3	0.0	504
4/15	一	薏仁飯	照燒油豆腐★ 小黃瓜、玉米筍、長形油豆腐、南瓜	金瓜粉絲 南瓜、紅蘿蔔、粉絲	有機蔬菜 有機蔬菜	海結薏仁湯 海帶結、薏仁、紅蘿蔔、冬瓜		3.0	1.0	1.0	0.0	1.5	0.0	378
4/16	二	小米飯	海苔炸物★ 海苔粉、素水餃、炸豆腐	福菜燜筍★ 福菜、桂竹筍、皮絲	有機蔬菜 有機蔬菜	蓮藕湯 紅蘿蔔、蓮藕、玉米條、紅棗		2.4	1.5	1.2	0.0	2.0	0.8	521
4/17	三	特餐	台式炒麵★ 黃油條、高麗菜、紅生香菇、腐皮、芹菜	蜜汁豆干 小方干、地瓜、紅茶包、甘草、油包	季節時蔬 季節時蔬	酸辣湯★ 筍絲、木耳、豆腐、洗滌蛋、紅蘿蔔、金針菇		2.0	2.0	1.3	1.0	1.5	0.0	450
4/18	四	糙米飯	涼拌素雞★ 檸檬、小黃瓜、香菜、素雞	冬瓜鮮菇★ 冬瓜、木耳、紅香菇、碎干丁	有機蔬菜 有機蔬菜	蓮子雞湯 蓮子雞		2.2	1.4	1.1	0.0	1.5	0.0	354
4/19	五	海苔飯	鮮蔬豆腐煲★ 凍豆腐、秀珍菇、青花菜、紅蘿蔔、涼薯	護眼炒蛋★ 紅蘿蔔、洗滌蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	薑汁地瓜甜湯/綠豆黑豆漿★ 地瓜圓、芋圓、地瓜/黑豆(供應高、年級)		4.5	2.0	1.0	0.0	1.3	0.0	549
4/22	一	紫米飯	雪菜炆豆包★ 杏鮑菇、雪裡紅、炸豆包	奶油鮮蔬 馬鈴薯、青花菜、秀珍菇、柳瓜、玉米粒	有機蔬菜 有機蔬菜	筍絲羹湯★ 脆筍絲、金針菇、生香菇、木耳、豆腐、紅蘿蔔		3.6	1.2	1.5	0.0	1.3	0.0	438
4/23	二	薏仁飯	麻婆豆腐★ 玉米粒、嫩豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、黃椒	南瓜蒸蛋★ 紅蘿蔔、南瓜、洗滌蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	海芽肉絲湯 乾海芽、角螺、黃豆芽		3.3	2.0	0.8	0.0	1.3	0.8	580
4/24	三	特餐	薑黃炒飯 紅蘿蔔、玉米粒、圓形片、薑黃粉、木耳	泰式豆腐★ 香菇、花生片、蕃茄、黃椒、雞蛋豆腐	季節時蔬 季節時蔬	海根銀藕湯 紫菜、白蘿蔔、皮絲、芹菜、海帶根		2.7	1.2	1.0	1.0	1.3	0.0	423
4/25	四	香鬆飯	壽喜燒豆腐★ 馬鈴薯、杏鮑菇、娃娃菜、豆腐	府城滷味★ 百頁絲、豆白花菜、蘭花干、素水晶餃	有機蔬菜 有機蔬菜	味噌蛋花湯★ 洗滌蛋、玉米粒、味噌		3.2	1.7	1.0	0.0	2.5	0.0	489
4/26	五	蔬食特餐	鮮蔬炒麵疙瘩★ 麵疙瘩、綠豆芽、生香菇、角螺、高麗菜、青江菜	鵝鵝滷豆腐★ 鵝鵝、毛豆仁、炸豆腐	有機蔬菜 有機蔬菜	楊枝甘露/綠豆黑豆漿★ 芒果醬、西瓜汁、椰果、椰奶(供應高、年級)		5.0	1.5	1.1	0.0	1.3	0.0	549
4/29	一	糙米飯	紅燒豆包★ 紅豆、綠頭菜、豆包、紅蘿蔔、杏鮑菇	炒水蓮 枸杞、雲耳菇、茭白筍、水蓮	有機蔬菜 有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 生香菇、白蘿蔔、芹菜、老薑片		2.2	1.1	1.0	0.0	1.5	0.0	329
4/30	二	紅藜飯	素瓜仔肉燥★ 小麵輪、絞碎瓜、碎干丁	煎甜年糕 韓國年糕	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜昆布湯 大薏仁、秀珍菇、昆布		2.5	1.2	0.7	0.0	1.5	0.8	470

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 廖文真營養師 偉珍團膳 鄭文埏製表