

## 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 110年1月份菜單(葷)

| 日期 | 星期 | 主食   | 副食一                                    | 副食二                                   | 副食三                       | 湯品                                     | 水果/<br>牛奶                 | 營養成分(份數) |     |     |    |     |     | 熱量<br>(千卡) |
|----|----|--|--|---------------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|----------|-----|-----|----|-----|-----|------------|
|    |    |  |  |                                       |                           |  |                           | 醣類       | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品  |            |
| 1  | 五  | 放假一天   |  |                                       |                           |  |                           |          |     |     |    |     |     |            |
| 4  | 一  | 糙米飯  | 京醬雞丁<br><small>骨髓丁,高麗菜,紅蘿蔔,甜麵醬</small> | 冬瓜皮絲<br><small>冬瓜,皮絲,紅蘿蔔,生木耳</small>  | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 油腐細粉湯<br><small>冬菜,油豆腐,粉絲</small>      |                           | 5        | 2.4 | 1.9 |    | 2.0 |     | 668        |
| 5  | 二  | 五穀飯  | 香滷肉燥<br><small>鮮菇,絞肉,洋蔥</small>        | 蕃茄洋芋燒<br><small>蕃茄,馬鈴薯,三色丁</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 柴魚味噌湯<br><small>味噌,海帶芽,豆腐</small>      |                           | 5.2      | 2.2 | 1.7 |    | 2.2 |     | 671        |
| 6  | 三  | 炸醬麵+五香滷蛋+青菜+酸辣湯<br><small>白油麵,絞肉,超碎黑干丁,鮮菇,洋蔥,紅蔥頭,甜麵醬,油蛋,當季時蔬,豆腐,筍絲,紅蘿蔔,洗選蛋</small> |  |                                       |                           |  | 鮮奶<br><small>(載熙)</small> | 5        | 2.1 | 1.5 |    | 1.8 | 1   | 776        |
| 7  | 四  | 小米飯  | 親子燒肉井<br><small>肉片,洋蔥,洗選蛋</small>      | 鮮燴黃瓜<br><small>大黃瓜,紅蘿蔔,生木耳,魚羹</small> | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 白玉排骨湯<br><small>白蘿蔔,排骨丁</small>        |                           | 5.2      | 2.3 | 1.7 |    | 2.5 |     | 692        |
| 8  | 五  | 糙米飯  | 味噌炒蛋<br><small>洋蔥,玉米粒,洗選蛋,味噌</small>   | 塔香海茸<br><small>九層塔,海茸,紅蘿蔔</small>     | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 摩摩喳喳<br><small>地瓜,西谷米,綠豆,椰奶,二砂</small> |                           | 5.3      | 2   | 1.6 | 1  | 1.7 |     | 698        |
| 11 | 一  | 糙米飯  | 筍干扣肉<br><small>乾筍干,絞肉,梅乾菜</small>      | 玉米三色<br><small>馬鈴薯,玉米粒,三色丁</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 薯香排骨湯<br><small>洋芋,排骨丁</small>         | 鮮奶<br><small>(竹光)</small> | 5.2      | 2.2 | 1.6 |    | 2.0 |     | 659        |
| 12 | 二  | 麥片飯  | 玉米悶雞<br><small>骨髓丁,玉米粒</small>         | 杏鮑菇黃瓜<br><small>大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇</small> | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 海菜芙蓉湯<br><small>紫菜,洗選蛋,蔥</small>       |                           | 5        | 2.1 | 1.8 |    | 2.5 |     | 665        |
| 13 | 三  | 椒鹽花枝丸+三森炒飯+青菜+大滷湯<br><small>花枝丸,高麗菜,三色丁,玉米粒,鮮菇,紅蘿蔔,當季時蔬,筍絲,洗選蛋,紅蘿蔔,木耳,板豆腐</small>  |  |                                       |                           |  |                           | 5        | 2   | 1.5 | 0  | 1.6 | 0.8 | 730        |
| 14 | 四  | 五穀飯  | 冬瓜滷肉<br><small>冬瓜,肉角,薑,醬冬瓜</small>     | 關東煮<br><small>白蘿蔔,紅蘿蔔,油豆腐,甜條</small>  | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 榨菜粉絲湯<br><small>榨菜,粉絲</small>          |                           | 5.1      | 2.1 | 1.7 |    | 1.6 |     | 629        |
| 15 | 五  | 糙米飯  | 咖哩百頁<br><small>百頁豆腐,馬鈴薯,洋蔥,三色丁</small> | 螞蟻上樹<br><small>木耳,冬粉,高麗菜,紅蘿蔔</small>  | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 紅豆紫米湯<br><small>紅豆,紫米,二砂</small>       |                           | 5.2      | 2   | 1.6 | 1  | 1.5 |     | 682        |
| 18 | 一  | 糙米飯  | 地瓜蒸肉<br><small>地瓜,肉角</small>           | 鮑菇高麗菜<br><small>鮑魚菇,高麗菜,木耳</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 冬瓜黑輪湯<br><small>冬瓜,黑輪</small>          |                           | 5.1      | 2.1 | 1.6 | 0  | 1.5 | 0   | 622        |
| 19 | 二  | 小米飯  | 黃金雞翅<br><small>黃金雞翅</small>            | 黃瓜鮮燴<br><small>大黃瓜,紅蘿蔔,袖珍菇</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 玉米蛋花湯<br><small>玉米,洗選蛋,紅蘿蔔</small>     |                           | 5        | 2.1 | 1.7 | 0  | 1.6 | 0   | 622        |
| 20 | 三  | 茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯<br><small>白油麵,蕃茄,馬鈴薯,洋蔥,鮮菇,絞肉,蕃茄醬,當季時蔬,玉米粒,奶水,馬鈴薯,紅蘿蔔,洗選蛋</small>   |  |                                       |                           |  |                           | 5        | 2   | 1.5 | 0  | 1.5 | 1   | 755        |

## 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 110年2月份菜單(葷)

|    |   |   |                                       |   |                           |  |                           |     |     |     |   |     |  |     |
|----|---|---|---------------------------------------|---|---------------------------|--|---------------------------|-----|-----|-----|---|-----|--|-----|
| 18 | 四 | 咖哩肉醬麵+關東煮+南瓜濃湯<br><small>白油麵,馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉,洋蔥,三色丁,咖哩粉,當季時蔬,南瓜,紅蘿蔔,奶水,洗選蛋,馬鈴薯</small> |                                       |   |                           |  |                           | 5.1 | 2.4 | 1.5 |   | 2.0 |  | 665 |
| 19 | 五 | 糙米飯   | 土耳其炒蛋<br><small>番茄,洋蔥,彩椒,洗選蛋</small>  | 家常油腐<br><small>油豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔</small>      | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 香濃豆漿<br><small>豆漿,二砂</small>           |                           | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 1 | 1.8 |  | 714 |
| 20 | 六 | 紫米飯   | 瓜仔雞丁<br><small>花瓜,骨髓丁</small>         | 鮮炒總匯<br><small>鮮瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇</small>     | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 當歸洋芋湯<br><small>當歸,馬鈴薯,排骨丁</small>     |                           | 5   | 2.3 | 1.8 |   | 2.0 |  | 658 |
| 22 | 一 | 糙米飯   | 佛跳牆<br><small>肉角,角螺,大白菜,鮮菇</small>    | 韭香銀芽<br><small>韭菜,豆芽菜,生木耳,黑輪</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 味噌湯<br><small>味噌,油豆腐,海芽</small>        | 鮮奶<br><small>(竹光)</small> | 5   | 2.3 | 1.9 |   | 2.0 |  | 660 |
| 23 | 二 | 五穀飯   | 麻油雞<br><small>高麗菜,骨髓丁,薑</small>       | 芹香三絲<br><small>海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔</small>      | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 洋芋排骨湯<br><small>洋芋,排骨丁</small>         |                           | 5.1 | 2.1 | 1.8 |   | 2.0 |  | 650 |
| 24 | 三 | 肉絲蛋炒飯+青菜+玉米濃湯<br><small>高麗菜,玉米粒,三色丁,肉絲,洗選蛋,蔥,當季時蔬,玉米,洗選蛋,紅蘿蔔,奶水,馬鈴薯</small>       |                                       |   |                           |  | 鮮奶<br><small>(載熙)</small> | 5   | 2.1 | 1.5 |   | 1.5 |  | 613 |
| 25 | 四 | 燕麥飯   | 黃金魚排<br><small>魚排</small>             | 白菜滷<br><small>大白菜,生木耳,紅蘿蔔,角螺</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 鮮瓜丸片湯<br><small>鮮瓜,魚丸</small>          |                           | 5   | 2.3 | 1.8 |   | 2.0 |  | 658 |
| 26 | 五 | 糙米飯   | 番茄豆腐<br><small>番茄,洋蔥,三色丁,百頁豆腐</small> | 咖哩紛絲<br><small>木耳,冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,咖哩</small> | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 冬瓜珍珠米苔目<br><small>冬瓜,珍珠,米苔目,二砂</small> |                           | 5.4 | 2.1 | 1.5 | 1 | 1.8 |  | 714 |



韭菜所含的膳食纖維能幫助消化與通便；揮發油與硫化化合物能抑菌、殺菌和提振食慾；鋅可溫和補肝、補腎，改善性能力；鉀對高血壓、心臟病有益，富含鐵與葉綠素，能改善貧血或流鼻血症狀者的體質。韭菜為陽性食物，能使手腳或腹部變暖和，促進血液循環，建議陰性體質的人可多食用。韭菜那種獨特氣味的成分芳香基能調整自律神經，提高熱量代謝，對生理不順或紓解壓力也有益。韭菜含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，預防習慣性便秘或腸癌。

蕓慶食品股份有限公司 營養師林姿妤 製  
載熙國小 營養師周幸玉

本校菜單使用之豬肉皆為國產在地食材