

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

## 110年 1 月 份 菜 單(素)

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/ 牛奶	營 養 成 分 (份數)						熱量 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	放假一天												
4	一	糙米飯	京醬麵皮 <small>麵皮絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 甜麵醬</small>	冬瓜皮絲 <small>冬瓜, 皮絲, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	油腐細粉湯 <small>冬菜, 油豆腐, 粉絲</small>		5	2.4	1.9		2.0	668	
5	二	五穀飯	香滷素肉燥 <small>鮮菇, 超碎干丁</small>	蕃茄洋芋燒 <small>蕃茄, 馬鈴薯, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌湯 <small>味噌, 海帶芽, 豆腐</small>		5.2	2.2	1.7		2.2	671	
6	三	炸醬麵+素蚵嗲+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 素絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 甜麵醬, 素蚵嗲, 當季時蔬, 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔</small>					鮮奶 <small>(戴熙)</small>	5	2.1	1.5		1.8	1	776
7	四	小米飯	酸菜大溪豆乾 <small>大溪豆干, 酸菜, 木耳</small>	鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 生木耳, 素羹</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔, 素排骨</small>		5.2	2.3	1.7		2.5	692	
8	五	糙米飯	鮮蔬素肚 <small>素肚, 袖珍菇, 木耳, 芹菜</small>	塔香海茸 <small>九層塔, 海茸, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	摩摩喳喳 <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	筍干素鴨 <small>乾筍干, 素鴨, 梅乾菜</small>	玉米三色 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	薯香素羊湯 <small>洋芋, 素羊</small>	鮮奶 <small>(竹光)</small>	5.2	2.2	1.6		2.0	659	
12	二	麥片飯	玉米悶素雞 <small>素雞, 玉米粒</small>	杏鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海菜鮮菇湯 <small>紫菜, 鮮菇</small>		5	2.1	1.8		2.5	665	
13	三	素獅子頭+三森炒飯+青菜+大滷湯 <small>素獅子頭, 高麗菜, 三色丁, 玉米粒, 鮮菇, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 板豆腐</small>						5	2	1.5	0	1.6	0.8	730
14	四	五穀飯	冬瓜蒸豆腐 <small>冬瓜, 板豆腐, 薑, 醬冬瓜</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 素丸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲</small>		5.1	2.1	1.7		1.6	629	
15	五	糙米飯	咖哩百頁 <small>百頁豆腐, 馬鈴薯, 洋蔥, 三色丁</small>	螞蟻上樹 <small>木耳, 冬菇, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂</small>		5.2	2	1.6	1	1.5	682	
18	一	糙米飯	地瓜百頁 <small>地瓜, 百頁</small>	鮑菇高麗菜 <small>鮑魚菇, 高麗菜, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜素排骨湯 <small>冬瓜, 素排骨</small>		5.1	2.1	1.6	0	1.5	0	622
19	二	小米飯	素香酥排 <small>全素香酥排</small>	黃瓜鮮燴 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 袖珍菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米鮮蔬湯 <small>玉米, 鮮蔬, 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 <small>白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 豆乾丁, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</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(素)

18	四	咖哩肉醬麵+關東煮+南瓜濃湯 <small>白油麵, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素干丁, 三色丁, 咖哩粉, 當季時蔬, 南瓜, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>						5.1	2.4	1.5		2.0	665
19	五	糙米飯	日式烤麩 <small>紅蘿蔔, 木耳, 烤麩</small>	家常油腐 <small>油豆腐, 小黃瓜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	香濃豆漿 <small>豆漿, 二砂</small>		5.4	2.1	1.5	1	1.8	714
20	六	紫米飯	瓜仔油腐 <small>花瓜, 油豆腐</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	當歸洋芋湯 <small>當歸, 馬鈴薯, 素排骨</small>		5	2.3	1.8		2.0	658
22	一	糙米飯	佛跳牆 <small>角螺, 大白菜, 鮮菇</small>	鐵板銀芽 <small>紅蘿蔔, 豆芽菜, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌湯 <small>味噌, 油豆腐, 海芽</small>	鮮奶 <small>(竹光)</small>	5	2.3	1.9		2.0	660
23	二	五穀飯	麻油腰花 <small>高麗菜, 素腰花, 薑</small>	芹香三絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋素羊湯 <small>洋芋, 素羊肉</small>		5.1	2.1	1.8		2.0	650
24	三	什錦炒飯+青菜+玉米濃湯 <small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 素火腿, 當季時蔬, 玉米, 紅蘿蔔, 麵粉, 馬鈴薯</small>					鮮奶 <small>(戴熙)</small>	5	2.1	1.5		1.5	613
25	四	燕麥飯	素魚排 <small>素魚排</small>	白菜滷 <small>大白菜, 生木耳, 紅蘿蔔, 角螺</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜素丸片湯 <small>鮮瓜, 素魚丸</small>		5	2.3	1.8		2.0	658
26	五	糙米飯	番茄豆腐 <small>番茄, 三色丁, 百頁</small>	咖哩粉絲 <small>木耳, 冬菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜珍珠米苔目 <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；鉍可溫和補肝、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。