

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 110年 3 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)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	補 假												
2	二	五穀飯	茄汁素雞	鮑菇高麗菜	青菜	蕃茄金菇湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素雞, 馬鈴薯, 蕃茄, 蕃茄醬	高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	蕃茄, 金針菇								
3	三	素排骨拉麵+青菜+香酥可樂餅						5	2.2	1.7		1.9	1	793
		白蘿蔔, 薑, 素排骨, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 豆瓣醬, 手打烏龍麵, 可樂餅*1 當季時蔬												
4	四	小米飯	木耳麵腸	圓香干丁	青菜	南瓜濃湯		5	2.1	1.7		2.0		640
			木耳, 紅蘿蔔, 麵腸	小干丁, 菜圓, 梅乾菜	當季時蔬	南瓜, 紅蘿蔔, 奶水								
5	五	糙米飯	酸菜素肚	蔬香粉絲	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.5	1	1.5		686
		蔬食日	素肚, 酸菜	冬粉, 生木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 豆芽菜	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂								
8	一	糙米飯	梅干素鴨	鮮炒大瓜	青菜	紫菜鮮菇湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.6		622
			梅干菜, 素鴨, 筍干	鮮瓜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	紫菜, 鮮菇								
9	二	燕麥飯	和風油片	干絲花椰	青菜	肉骨茶湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
			香菇, 油片絲, 芹菜	花椰, 紅蘿蔔, 白干絲	當季時蔬	素排丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包								
10	三	茄汁炒飯+關東煮+玉米濃湯					鮮奶	5	2	1.5		2.0		628
		鮮菇, 蕃茄, 馬鈴薯, 蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔												
11	四	紫米飯	鮮炒腰花	沙茶芽菜	青菜	竹筍素羊湯		5.2	2.1	1.5		1.6		631
			腰花, 玉米粒, 紅蘿蔔	豆芽菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	竹筍, 素羊								
12	五	糙米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮蔬咖哩	青菜	薑汁地瓜湯		5.1	2	1.6	1	1.5		675
		蔬食日	大白菜, 豆腐, 香菇素蠔油	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩	當季時蔬	地瓜, 地瓜圓, 薑片								
15	一	糙米飯	馬鈴薯燉豆雞	芹菜三絲	青菜	鮮蔬鮑菇湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆雞	芹菜, 海帶絲, 白干絲	當季時蔬	鮮蔬, 鮑魚菇								
16	二	麥片飯	香滷大溪黑干	浮水素羹	青菜	玉米海結湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			大溪豆干一切九, 酸菜	大白菜, 黑木耳, 紅蘿蔔, 素魚羹	當季時蔬	玉米截, 海帶結								
17	三	咖哩炒烏龍麵+青菜+鮮蔬素羹湯						5	2	1.5		2.0	0.8	748
		烏龍麵, 高麗菜, 豆芽菜, 紅蘿蔔 當季時蔬 鮮筍絲, 紅蘿蔔, 生木耳, 烏醋, 素羹												
18	四	五穀飯	三杯素魷	黃瓜香絲	青菜	榨菜粉絲湯		5.1	2.1	1.7		1.6		629
			凍豆腐, 素紅魷	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 素蟬絲	當季時蔬	榨菜, 粉絲								
19	五	糙米飯	和風烤麩	香炒辣醬	青菜	冬瓜米苔目湯		5.2	2	1.6	1	1.5		682
		蔬食日	烤麩, 木耳, 紅蘿蔔	小干丁, 三色丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	當季時蔬	冬瓜磚, 米苔目, 二砂								
22	一	糙米飯	椒鹽豆包	冬瓜四喜	青菜	沙茶羹湯	鮮奶	5	2.1	1.7		1.6		622
			豆包, 椒鹽粉	冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 沙茶								
23	二	紫米飯	雪裡紅炒干丁	雙絲高麗菜	青菜	四神湯		5.1	2.2	1.6		1.5		630
			超碎干丁, 雪裡紅, 紅蘿蔔	高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 素排骨丁, 馬鈴薯								
24	三	古早味鹹粥+香滷手工油腐+銀絲卷+青菜					鮮奶	5	2.5	1.5		1.5		643
		高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔 手工油腐, 薑片 銀絲捲*1 當季時蔬												
25	四	小米飯	鮮炒素蜜鵝	什錦滷味	青菜	味噌湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			素蜜鵝, 芹菜, 紅蘿蔔	素甜條, 海帶結, 紅蘿蔔	當季時蔬	海帶芽, 味噌, 豆腐								
26	五	糙米飯	蕃茄豆腐煲	香菇麵筋	青菜	奶香粉圓湯		5.2	2	1.7	1	1.5		684
		蔬食日	蕃茄, 豆腐	鮮菇, 麵筋, 鮮蔬	當季時蔬	紅茶包, 珍珠粉圓, 奶粉, 二沙								
29	一	燕麥飯	沙茶蘭花干	辣炒干丁	青菜	芹香鮮菇湯		5.1	2.1	1.5		2.5		665
			蘭花干, 紅蘿蔔, 沙茶	小干丁, 三色丁, 乾辣椒	當季時蔬	鮮菇, 芹菜, 鮮蔬								
30	二	麥片飯	黃金素魚排	小瓜玉米粒	青菜	鮑菇鮮蔬湯		5	2.1	1.8		1.6		625
			黃金素魚排	小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 素火腿	當季時蔬	鮑魚菇, 小白菜								
31	三	麵線糊+全素香酥排+刈包+青菜						5	2.7	1.5		2.0	1	830
		蚵仔麵線, 素魚羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳 全素香酥排 刈包 當季時蔬												

營養小常識

小黃瓜有抗氧化劑功能，能使人體細胞有抗氧化作用，並使癌細胞生長緩慢，抑制癌細胞四週血管增生而誘導癌細胞死亡。因有水溶性纖維，在腸中可與其他食物一同腐化（發酵），除吸收有用物質外，可縮短在腸中停留。減少腸道致癌機會。含有微量胡蘿蔔素及維他命C加之常拌隨大蒜、薑等食用，形中增強抗癌之多重效應。小黃瓜可生吃、熟食，醃製醬瓜均可，在夏天可降暑氣。小黃瓜在養份中屬微量供應蔬菜，但因農藥量少易處理，清洗容易；所含纖維素中水溶性纖維高，能與其他食物一起（發酵）而生脂肪酸，被腸壁吸收轉送到肝臟內，擔任調節膽固醇的功能：新鮮小黃瓜中有抑制糖類物質轉化為脂肪的丙醇二酸，減少脂肪產生。同時含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、硒是人體不可少的營養物質。

藝慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉