

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐														
109 05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	
3	一	糙米飯	泡菜素雞	白卜竹輪	青菜	筍片素排湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			素雞,高麗菜,泡菜	白蘿蔔,紅蘿蔔,素竹輪	當季時蔬	竹筍,素排骨丁,紅蘿蔔								
4	二	紫米飯	素肉燥	高麗菜炒豆包絲	青菜	黃瓜素丸片湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			超碎豆乾丁,素蠔油	高麗菜,豆包絲,紅蘿蔔	當季時蔬	黃瓜,素珍珠魚丸								
5	三	素水餃+水餃醬汁+青菜+大滷湯						5	2	1.5		1.6		610
		水餃 薑,烏醋 當季時蔬 筍絲,紅蘿蔔,生木耳												
6	四	燕麥飯	蘿蔔素鴨	繽紛乾丁	青菜	洋芋鮮菇湯		5	2.2	1.7		3.0		693
			白蘿蔔,素鴨	小黃瓜,三色丁,豆乾丁	當季時蔬	鮮菇,馬鈴薯								
7	五	小米飯	酸菜炒麵腸	香滷冬瓜	青菜	綠豆芋圓湯		5	2.5	1.6	1	1.5		705
		蔬食日	酸菜・麵腸	冬瓜,紅蘿蔔,豆結,木耳	當季時蔬	綠豆,芋圓,二砂								
10	一	糙米飯	咖哩素醬	塔香海根	青菜	榨菜油腐湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			咖哩粉,馬鈴薯,紅蘿蔔,超碎豆乾丁	九層塔,海帶根,紅蘿蔔	當季時蔬	榨菜,小四角油豆腐								
11	二	麥片飯	照燒蘭花干	醋溜白菜滷	青菜	蘿蔔湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			紅蘿蔔,蘭花干	大白菜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	白蘿蔔,金針菇								
12	三	什錦炒飯+青菜+鮮蔬素羹湯					鮮奶	5	2.7	1.5		2.0	1	830
		青江菜,三色丁,玉米粒,紅蔥頭, 當季時蔬 素蚵嗲 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 素魚羹					(載熙)							
13	四	燕麥飯	麻油素腰花	彩繪大瓜	青菜	客家鹹湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素腰花,高麗菜,麻油	大黃瓜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	米苕目,豆芽菜,								
14	五	小米飯	香酥豆包	鮮蔬冬粉	青菜	地瓜西谷米		5	2	1.6	1	1.5		668
		蔬食日	炸豆包	冬粉,高麗菜,韭菜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	地瓜,西谷米								
17	一	糙米飯	醬拌素肚	醬爆干片	青菜	冬瓜腐皮湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			素肚,芹菜,紅蘿蔔	豆干片,紅蘿蔔	當季時蔬	冬瓜,腐皮								
18	二	麥片飯	瓜仔素雞	木須花椰	青菜	素肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			花瓜,豆雞	白花菜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔,素排骨丁,肉骨茶								
19	三	沙茶素炒麵+青菜+_鮮蔬湯					鮮奶	5	2	1.5		1.5	1	755
		素肉,高麗菜,紅蘿蔔,豆芽菜,三色丁,油麵 當季時蔬 鮮蔬,鮮菇					(載熙)							
20	四	五穀飯	香酥雙拼	咖哩蔬菜	青菜	芹香腐皮湯		5	2.1	1.6		1.5		615
			百頁,地瓜	花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	當季時蔬	鮮蔬,角螺,芹菜								
21	五	小米飯	花生麵筋	三杯油腐	青菜	紅豆紫米湯		5	2.5	1.5	1	1.6		707
		蔬食日	麵筋,花生	洋蔥,油豆腐,杏鮑菇	當季時蔬	紅豆,紫米,二沙								
24	一	糙米飯	蒙古炒豆包絲	鮑菇白菜	青菜	芙蓉筍香羹		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			豆包絲,豆芽菜,紅蘿蔔	大白菜,鮑魚菇,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	筍絲,木耳,紅蘿蔔								
25	二	紫米飯	酸菜大溪豆乾	鮮炒總匯	青菜	涼薯素羊湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			酸菜,大溪豆乾	鮮瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇	當季時蔬	涼薯,素羊								
26	三	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯					鮮奶	5	2.2	1.5		1.6		625
		白油麵,蕃茄,馬鈴薯,鮮菇,蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,					(載熙)							
27	四	麥片飯	梅干素鴨	洋芋三色	青菜	嫩芽豆腐湯		5	2	1.7		1.5		610
			梅干菜,筍干,素鴨	馬鈴薯,三色丁	當季時蔬	味噌,豆腐,海帶芽								
28	五	小米飯	手工地瓜餅	芹香雙絲	青菜	仙草甜湯		5.1	2	1.5	1	1.6		677
		蔬食日	地瓜	芹菜,白干絲,海帶絲	當季時蔬	綠豆,QQ,仙草汁								
31	一	糙米飯	香滷麵輪	鮮瓜總匯	青菜	玉米素排湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			麵輪,紅蘿蔔	鮮瓜,鮮菇,木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	玉米糝,素排骨								

營養小常識

水是非常重要的存在，它參與了整個身體的循環，可以幫助人體的細胞與組織想維持正常的生理機能。它可以運送養分、氧氣到各個組織，也可將廢物經由肝臟、腎臟排出體外。當體內的廢物、毒素排出體外後，抵抗力自然就提升。

人體吸收水分是有上限的，所以需要分次飲水。平均來說，人體20分鐘大約能吸收200c. c. 的水分，快速、大量的飲水其實是做白工。建議可以將水放在手邊容易取得的位置，想到的時候就喝個幾口。

美慶企業有限公司
 營養師林姿妤 製
 載熙國小
 營養師周幸玉

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材