

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

110年 9 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	三	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯						5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
白油麵, 鮮菇, 蕃茄, 馬鈴薯, 超碎豆干丁, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔														
2	四	燕麥飯	咖哩麵腸	木須青花	青菜	海芽金菇湯		5	2.1	1.7	0	2.5	0	663
			麵腸, 馬鈴薯, 咖哩粉	青花菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	味噌, 海芽, 金珍菇								
3	五	小米飯	花生麵筋	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯	水果	5.3	2	1.5	1	2.0	0	709
		蔬食日	麵筋, 花生	高麗菜, 冬粉, 豆芽菜	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂								
6	一	糙米飯	玉米素雞	蕃茄洋芋燒	青菜	冬瓜素排湯		5	2	1.7	0	2.0	0	633
			玉米糝, 素雞, 紅蘿蔔	蕃茄, 三色丁, 馬鈴薯	當季時蔬	冬瓜, 素排骨								
7	二	麥片飯	香酥雙拼	高麗菜炒皮酥	青菜	日式鮮菇湯		5.1	2.1	1.6	0	3.0	0	690
			地瓜, 百頁豆腐	高麗菜, 皮酥, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	金針菇, 木耳, 鮮菇								
8	三	麵線糊+全素香酥排+刈包+青菜						5	2	1.5	0	3.0	0	673
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														
9	四	小米飯	韓式泡菜豆包絲	黃瓜總匯	青菜	筍香素羊湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			豆包, 紅蘿蔔, 大白菜	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米	當季時蔬	竹筍, 素羊肉, 芹菜								
10	五	糙米飯	酸菜炒素肚	三杯油腐	青菜	綠豆麥片湯	水果	5.1	2.2	1.5	1	2.0	0	710
		蔬食日	酸菜, 素肚	鮮菇, 小黃瓜, 小四角油腐	當季時蔬	綠豆, 麥片, 二砂								
11	六	燕麥飯	椒鹽炸豆包	田園百匯	青菜	榨菜粉絲湯		5.1	2.1	1.7	0	3.0	0	692
			炸豆包	馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁	當季時蔬	榨菜絲, 小油豆腐, 粉絲								
13	一	糙米飯	糖醋干片	海結麵輪	青菜	大滷湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			干片, 番茄醬, 鳳梨, 彩椒	海結, 麵輪, 白蘿蔔	當季時蔬	筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐								
14	二	燕麥飯	三杯豆腸	椒香青蔬	青菜	高麗菜素絲湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			豆腸, 九層塔, 薑片	花椰菜, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒	當季時蔬	高麗菜, 素肉絲								
15	三	鮮蔬素肉粥+素紅麵排+青菜+黑糖捲						5	2.2	1.5	0	2.0	0	643
高麗菜, 素絞肉, 三色丁, 素紅麵排, 當季時蔬, 黑糖捲														
16	四	紫米飯	洋芋燒肉	小瓜玉米粒	青菜	肉骨茶湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	小黃瓜, 玉米粒, 香腸, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 素排骨丁, 肉骨茶包								
17	五	小米飯	香滷什錦	鮮蔬粉絲煲	青菜	冬瓜QQ湯	水果	5.1	2.2	1.5	1	2.0	0	710
		蔬食日	百頁豆腐, 金針菇, 素雞, 薑絲	高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 豆芽菜	當季時蔬	冬瓜塊, QQ, 二砂								
20	一	中秋連假												
21	二	中秋連假												
22	三	台式炒麵+素蚵嗲+青菜+冬瓜素丸片湯						5	2	1.5	0	3.0	0	673
高麗菜, 豆芽菜, 素肉絲, 黃油麵, 素蚵嗲, 當季時蔬, 冬瓜, 素珍珠魚丸														
23	四	五穀飯	香酥素魚片	鮮蔬咖哩	青菜	什錦素湯		5.1	2.2	1.6	0	3.0	0	697
			素魚片	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 花椰菜, 咖哩	當季時蔬	鮮蔬, 紅蘿蔔, 木耳, 角螺								
24	五	小米飯	香滷麵輪	培根高麗菜	青菜	地瓜芋園湯	水果	5.3	2	1.5	1	2.0	0	709
		蔬食日	麵輪	培根, 高麗菜, 木耳	當季時蔬	地瓜, 芋園, 二砂								
27	一	糙米飯	京醬麵皮絲	芹香三絲	青菜	羅宋湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			高麗菜, 麵皮絲, 甜麵醬	芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 洋蔥, 素排骨								
28	二	麥片飯	義式蘭花干	白卜黑輪	青菜	沙茶羹湯		5	2.1	1.7	0	2.0	0	640
			紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蘭花干, 香料	白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片	當季時蔬	大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 素魚羹								
29	三	素水餃+水餃醬汁+青菜+大滷湯						5	2	1.5	0	2.0	0	628
水餃, 薑, 辣椒, 烏醋, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 生木耳														
30	四	五穀飯	梅干素鴨	鐵板雙絲	青菜	涼薯素羊湯	水果	5	2	1.5	1	2.0	0	688
			梅乾菜, 筍干, 素鴨	海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯, 素羊								

營養小常識

金針菇具有食療保健的藥用價值，營養專家表示，常食用金針菇可以降低膽固醇，對高血壓、胃腸道潰瘍、肝病、高血脂等有一定的防治功效。金針菇含有一種蛋白質，可預防哮喘、鼻炎、濕疹等過敏症，也可提高免疫力，對抗病毒感染及癌症。金針菇的莖含有一種蛋白質，可以刺激身體產生更多Th1細胞激素，能抑制Th2細胞激素所引發的疾病。人體內含有許多對抗疾病的免疫機能，當某部分失調時，我們就得借助食療法調整回來，金針菇的蛋白即扮這個角色。

善慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
 載熙國小 營養師周幸玉