

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

110年 10 月份 菜單(葷)

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)	
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	五	小米飯	素蚵燴豆腐	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯	水果	5.1	2.2	1.5	1	1.7	0	696	
		蔬食日	素蚵, 板豆腐, 三色丁, 素蠔油	高麗菜, 冬粉, 豆芽菜, 韭菜	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂									
4	一	糙米飯	日式味噌燒肉	玉米三色	青菜	冬瓜魚丸湯		5	2.2	1.7	0	1.7	0	634	
			味噌, 馬鈴薯, 肉片, 紅蘿蔔	玉米粒, 三色丁, 碎干丁	當季時蔬	冬瓜, 珍珠魚丸									
5	二	麥片飯	蘿蔔燒雞	甘藍炒豆皮	青菜	筍香排骨湯		5.1	2.1	1.6	0	1.5	0	622	
			白蘿蔔, 骨腿丁, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳, 角螺	當季時蔬	竹筍, 排骨丁									
6	三	炸醬麵+珍珠丸子*2+青菜+酸辣湯							5	2	1.5	0	1.6	0	610
		白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 甜麵醬, 珍珠丸子*2, 當季時蔬, 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 洗選蛋													
7	四	紫米飯	香酥魚丁百頁	咖哩鮮蔬	青菜	肉骨茶湯		5	2.3	1.7	0	2.5	0	678	
			魚丁, 百頁豆腐	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包									
8	五	小米飯	南洋炒蛋	三杯油腐	青菜	綠豆芋園湯	水果	5.1	2.2	1.5	1	1.7	0	696	
		蔬食日	香料, 香菇, 馬鈴薯, 洗選蛋	小黃瓜, 油豆腐, 紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆, 芋圓, 二砂									
11	一	國慶日補假一天													
12	二	燕麥飯	南洋雞丁	鮮味海絲	青菜	油腐冬菜湯		5	2.1	1.7	0	2.5	0	663	
			骨腿丁, 馬鈴薯, 咖哩粉	白乾絲, 海帶絲, 胡蘿蔔, 蟬絲	當季時蔬	油豆腐, 冬菜, 薑絲									
13	三	玉米鮮菇粥+香酥花枝排+青菜+銀絲卷						乳品	5	2.2	1.5	0	1.8	0.8	754
		玉米粒, 三色丁, 碎菜團, 鮮菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 花枝排, 當季時蔬, 銀絲卷													
14	四	紫米飯	海結燒肉	鮮炒花椰菜	青菜	玉米排骨湯		5.1	2.1	1.6	0	1.6	0	627	
			海結, 紅蘿蔔, 肉丁	青花菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	玉米粒, 排骨丁									
15	五	小米飯	麻婆豆腐	鮮蔬麵輪	青菜	燒仙草	水果	5.1	2.2	1.5	1	1.7	0	696	
		蔬食日	素火腿, 板豆腐, 三色丁	高麗菜, 豆芽菜, 麵輪	當季時蔬	仙草, 珍珠, 二砂									
18	一	糙米飯	檸檬打拋豬	白菜滷	青菜	黃瓜肉絲湯		5	2.1	1.7	0	1.6	0	622	
			絞肉, 九層塔, 檸檬汁	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	大黃瓜, 肉絲									
19	二	燕麥飯	滷雞塊	海帶三絲	青菜	蕃茄蛋花湯		5	2.2	1.7	0	1.8	0	639	
			滷雞塊	芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	蕃茄, 洗選蛋									
20	三	炒烏龍麵+青菜+蒜味魚羹							5	2	1.5	0	1.5	0	605
		烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋, 魚羹													
21	四	五穀飯	左宗棠雞丁	飄香滷味	青菜	涼薯排骨湯		5.1	2.2	1.6	0	3.0	0	697	
			骨腿丁, 甜椒, 洋蔥, 木耳	白蘿蔔, 大溪豆乾, 黑輪	當季時蔬	涼薯, 排骨丁									
22	五	小米飯	番茄炒蛋	五香豆包絲	青菜	地瓜QQ湯	水果	5.3	2	1.5	1	1.7	0	695	
		蔬食日	番茄, 洋蔥, 洗選蛋	豆包絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	當季時蔬	地瓜, QQ圓, 二砂									
25	一	糙米飯	麵輪燒肉	鮑菇高麗菜	青菜	冬瓜排骨湯		5.1	2.1	1.6	0	1.5	0	622	
			麵輪, 梅乾菜, 絞肉	鮑魚菇, 高麗菜, 木耳	當季時蔬	冬瓜, 排骨									
26	二	燕麥飯	香酥魚片	黃瓜鮮燴	青菜	玉米蛋花湯		5	2.1	1.7	0	1.6	0	622	
			魚片	大黃瓜, 紅蘿蔔, 袖珍菇	當季時蔬	玉米, 洗選蛋, 紅蘿蔔									
27	三	肉絲蛋炒飯+關東煮+南瓜濃湯							5	2	1.5	0	1.5	0	605
		肉絲, 洗選蛋, 洋蔥, 高麗菜, 三色丁, 玉米粒, 蔥, 玉米粒, 米血, 白蘿蔔, 南瓜, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋													
28	四	五穀飯	麻油雞	木須白花	青菜	芹香腐皮湯		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638	
			高麗菜, 骨腿丁, 薑	白花菜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 角螺, 芹菜									
29	五	小米飯	香菇麵筋	鮮蔬粉絲煲	青菜	珍珠鮮奶茶	水果	5.3	2	1.5	1	1.8	0	700	
		蔬食日	鮮菇, 麵筋, 花生	高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 豆芽菜	當季時蔬	紅茶, 奶粉, 珍珠									

*肉品(豬肉, 雞肉)採用 C A S : 國產肉品, 衛生安全符合要求, 品質規格符合標準, 包裝標示符合規定。

營養小常識

旗魚特有的維生素B6有助於消化、吸收蛋白質及脂肪，還可以預防各種神經和皮膚的疾病和預防老化。另外，魚肉中富含的菸鹼酸，可以維護消化系統的健康，減輕腸胃障礙，還能緩和偏頭症狀，對促進血液循環，降低血壓有積極的作用。

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