

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

## 110年10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)
								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	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂								
4	一	糙米飯	味噌洋芋燒	玉米三色	青菜	鮮薑冬瓜湯		5	2.2	1.7	0	1.7	0	634
			味噌, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素鴨	玉米粒, 三色丁, 碎干丁	當季時蔬	冬瓜, 薑絲, 素丸								
5	二	麥片飯	蘿蔔燉素	甘藍炒木耳	青菜	鮮菇筍香湯		5.1	2.1	1.6	0	1.5	0	622
			白蘿蔔, 素雞, 紅蘿蔔	高麗菜, 木耳, 角螺	當季時蔬	竹筍, 鮮菇								
6	三	炸醬麵+素燒賣*2+青菜+酸辣湯						5	2	1.5	0	1.6	0	610
		白油麵, 超碎黑干丁, 鮮菇, 甜麵醬, 素燒賣*2, 當季時蔬, 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 烏醋												
7	四	小米飯	香酥雙拼	咖哩鮮蔬	青菜	素肉骨茶湯		5	2.3	1.7	0	2.5	0	678
			地瓜, 百頁豆腐	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	當季時蔬	白蘿蔔, 素排, 肉骨茶包								
8	五	小米飯	酸菜麵輪	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	酸菜, 麵輪	小黃瓜, 油豆腐, 紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆, 芋園, 二砂								
11	一	國慶日補假一天												
12	二	燕麥飯	清蒸蠔腐	鮮味海絲	青菜	油腐冬菜湯		5	2.1	1.7	0	2.5	0	663
			板豆腐, 素蠔油, 薑絲	海帶絲, 胡蘿蔔, 素蟬	當季時蔬	油豆腐, 冬菜								
13	三	玉米鮮菇粥+素蚵嗲+青菜+銀絲卷					乳品	5	2.2	1.5	0	1.8	0.8	754
		玉米粒, 三色丁, 碎菜圓, 鮮菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 素蚵嗲, 當季時蔬, 銀絲卷												
14	四	紫米飯	香滷海結	鮮炒花椰菜	青菜	玉米素排骨湯		5.1	2.1	1.6	0	1.6	0	627
			海結, 紅蘿蔔, 素鴨	青花菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	玉米粒, 素排骨丁								
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	酸菜炒黑乾	白菜滷	青菜	黃瓜羹湯		5	2.1	1.7	0	1.6	0	622
			大溪豆乾, 酸菜	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	大黃瓜, 素魚羹								
19	二	小米飯	素雞排	海帶三絲	青菜	蕃茄鮮蔬湯		5	2.2	1.7	0	1.8	0	639
			素雞排	芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	蕃茄, 鮮蔬								
20	三	炒烏龍麵+青菜+蒜味素羹						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	木耳炒珍菇	飄香滷味	青菜	涼薯素排湯		5.1	2.2	1.6	0	3.0	0	697
			木耳, 袖珍菇, 素雞	白蘿蔔, 凍豆腐, 油片絲	當季時蔬	涼薯, 素排骨								
22	五	糙米飯	茄汁蘭花干	五香豆包	青菜	地瓜QQ湯	水果	5.3	2	1.5	1	1.7	0	695
		蔬食日	番茄, 蘭花干	豆包絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	當季時蔬	地瓜, QQ圓, 二砂								
25	一	糙米飯	醬燒麵輪	鮑菇高麗菜	青菜	冬瓜素竹輪湯		5.1	2.1	1.6	0	1.5	0	622
			麵輪, 梅乾菜	鮑魚菇, 高麗菜, 木耳	當季時蔬	冬瓜, 素竹輪								
26	二	小米飯	素魚排	黃瓜鮮燴	青菜	鮮採玉米湯		5	2.1	1.7	0	1.6	0	622
			素魚排	大黃瓜, 紅蘿蔔, 袖珍菇	當季時蔬	玉米, 紅蘿蔔, 麻油								
27	三	鮮蔬炒飯+關東煮+南瓜濃湯						5	2	1.5	0	1.5	0	605
		素肉, 高麗菜, 三色丁, 玉米粒, 玉米粒, 豆雞, 白蘿蔔, 南瓜, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔												
28	四	五穀飯	麻油腰花	木須白花	青菜	芹香腐皮湯		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
			高麗菜, 腰花, 薑	白花菜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 豆皮, 芹菜								
29	五	糙米飯	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CAS: 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。



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。