

新竹市北區載熙國民小學學校營養午餐 110年 11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	一	糙米飯	洋芋燉素	白卜茼蒔	青菜	筍片素排湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			素鴨, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 茼蒔	當季時蔬	竹筍, 素排骨, 紅蘿蔔								
2	二	紫米飯	金黃素雞	鮮菇甘藍	青菜	黃瓜丸片湯		5	2.2	1.7		3.0		693
			素雞排	高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	黃瓜, 素珍珠魚丸								
3	三	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯						5	2	1.5		1.6		610
		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,												
4	四	燕麥飯	素瓜仔油腐	冬瓜滷	青菜	洋芋素羊湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			花瓜, 干丁, 油豆腐	冬瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚露	當季時蔬	素羊, 馬鈴薯								
5	五	小米飯	酸菜什錦	醬爆玉米	青菜	紅豆紫米湯	水果	5	2.5	1.6	1	2.5		750
		蔬食日	酸菜, 紅蘿蔔, 木耳, 素肚	小黃瓜, 玉米粒, 碎干丁	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂								
8	一	糙米飯	咖哩洋芋	熱炒干丁	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, 干丁	干丁, 三色丁, 玉米粒	當季時蔬	榨菜, 小四角油豆腐								
9	二	麥片飯	日式照燒蘭花干	白菜滷	青菜	蘿蔔湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			蘭花干, 紅蘿蔔	大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳,	當季時蔬	白蘿蔔, 金針菇, 味噌, 海芽								
10	三	小米飯	麻婆豆腐	塔香海根	青菜	綠豆麥片湯	鮮奶	5	2	1.6		1.5	1	758
		蔬食日	板豆腐, 豆瓣醬, 三色丁	九層塔, 海帶根, 紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆, 麥片, 二砂	(載熙)							
11	四	燕麥飯	素魚排	彩繪大瓜	青菜	米苔目鹹湯		5	2.2	1.7		3.0		693
			素魚排	大黃瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	米苔目, 豆芽菜, 素排骨								
12	五	竹光校慶：刈包＋全素香酥排＋麵線糊					水果	5	2	1.6	1	3.0		735
		刈包, 全素香酥排, 麵線, 脆筍, 胡蘿蔔, 黑木耳, 素魚羹,												
15	一	糙米飯	鮑菇炒木耳	醬爆干片	青菜	冬瓜素羹湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			木耳, 鮑魚菇, 油片絲	豆干片, 洋蔥, 蔥, 紅蘿蔔	當季時蔬	冬瓜, 素羹								
16	二	紫米飯	泡菜素雞	木須花椰	青菜	肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			泡菜, 大白菜, 素雞丁	花菜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 素排骨丁, 肉骨茶								
17	三	白醬濃湯麵+素包+青菜+素獅子頭						5	2	1.5		1.5		605
		玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 螺旋麵 素獅子頭*1 當季時蔬 素包												
18	四	五穀飯	香酥雙拼	咖哩蔬菜	青菜	海結玉米湯		5	2.1	1.6		3.0		683
			地瓜, 百頁	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	當季時蔬	海結, 玉米糞								
19	五	小米飯	夏威夷炒蛋	鄉村油腐	青菜	地瓜芋圓湯	水果	5	2.5	1.5	1	2.5		748
		蔬食日	鳳梨, 素火腿, 洋蔥, 洗選蛋	小黃瓜, 杏鮑菇, 油豆腐	當季時蔬	地瓜, 芋圓, 二砂								
20	六	載熙校慶：黑糖捲＋素雞排＋米粉湯						5	2	1.6		2.1		635
		黑糖捲, 滷豬排, 米粉, 韭菜, 綠豆芽, 高麗菜, 肉絲, 紅蔥頭												
22	一	糙米飯	玉米素雞丁	鮑菇白菜	青菜	芙蓉筍香羹		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			玉米糞, 素雞	大白菜, 鮑魚菇, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	筍絲, 木耳, 紅蘿蔔								
23	二	紫米飯	清蒸豆腐	鮮炒總匯	青菜	涼薯鮑菇湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			豆腐, 素蠔油, 薑絲	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	涼薯, 鮑魚菇								
24	三	肉燥麵+手工油腐+青菜+酸辣湯						5	2	1.5		1.6		610
		白油麵, 超碎黑干丁, 香菇素蠔油 滷蛋 當季時蔬 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔												
25	四	麥片飯	梅干素鴨	洋芋三色	青菜	嫩芽鮮蔬湯		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, 鮑魚菇, 海帶芽								
26	五	小米飯	花生麵筋	鮮蔬粉絲煲	青菜	冬瓜珍珠	水果	5.1	2	1.5	1	1.6		677
		蔬食日	麵筋, 花生, 素蠔油	高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 豆芽菜	當季時蔬	真瓜磚, 珍珠, 二砂								
29	一	糙米飯	越式豆腸	鮮蔬什錦	青菜	青菜鮮菇湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			豆腸, 九層塔, 檸檬	大黃瓜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	青蔬, 鮮菇								
30	二	燕麥飯	總匯烤麩	田園百匯	青菜	客家福菜湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
			烤麩, 紅蘿蔔, 黑木耳	馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁	當季時蔬	福菜, 筍片, 鮮蔬, 木耳								

*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。

培養小常識

韭菜所含的膳食纖維能幫助消化與通便；揮發油與硫化合物能抑菌、殺菌和提振食慾；鋅可溫和補肝、補腎，改善性能力；鉀對高血壓、心臟病有益，富含鐵與葉綠素，能改善貧血或流鼻血症狀者的體質。韭菜為陽性食物，能使手腳或腹部變暖和，促進血液循環，建議陰性體質的人可多食用。韭菜那種獨特氣味的成分芳香基能調整自律神經，提高熱量代謝，對生理不順或紓解壓力也有益。

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