

新竹市北區載熙國民小學學校營養午餐菜單

111年3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)	
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	二	五穀飯	茄汁素雞 <small>素雞, 馬鈴薯, 蕃茄, 蕃茄醬</small>	鮑菇高麗菜 <small>高麗菜, 鮑魚菇, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蕃茄金菇湯 <small>蕃茄, 金針菇</small>		5.2	2.2	1.7		2.5		684	
2	三	素排骨拉麵+青菜+香酥可樂餅 <small>白蘿蔔, 薑, 素排骨, 豆芽菜, 豆瓣醬, 手打烏龍麵, 可樂餅料, 當季時蔬</small>							5.2	2.3	1.5		2.7		696
3	四	小米飯	木耳麵腸 <small>薑絲, 木耳, 麵腸</small>	圃香干丁 <small>小干丁, 菜圃, 梅乾菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 奶水</small>		5.2	2.1	1.7		2.4		672	
4	五	糙米飯 蔬食日	酸菜素肚 <small>素肚, 酸菜</small>	蔬香粉絲 <small>冬粉, 生木耳, 高麗菜, 豆芽菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂</small>	水果	5.5	2	1.5	1	2.5		745	
7	一	糙米飯	梅干素鴨 <small>梅干菜, 素鴨, 筍干</small>	鮮炒大瓜 <small>鮮瓜, 素料, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜鮮菇湯 <small>紫菜, 鮮菇</small>		5.2	2.1	1.7		2.5		677	
8	二	燕麥飯	和風油片 <small>香菇, 油片絲, 芹菜</small>	干絲花椰 <small>花椰, 白干絲, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>素排丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>		5.3	2.1	1.7		2.5		684	
9	三	茄汁炒飯+素獅子頭+青菜+玉米濃湯 <small>鮮菇, 蕃茄, 馬鈴薯, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素獅子頭</small>							5	2	1.5		2.7		659
10	四	紫米飯	鮮炒腰花 <small>腰花, 玉米粒</small>	沙茶甘藍 <small>甘藍, 素火腿, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	竹筍素羊湯 <small>竹筍, 素羊</small>		5.4	2.1	1.5		2.5		686	
11	五	糙米飯 蔬食日	蠔汁白菜豆腐煲 <small>大白菜, 豆腐, 香菇素蠔油</small>	鮮蔬咖哩 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	薑汁地瓜湯 <small>地瓜, 地瓜圓, 薑片</small>	水果	5.3	2	1.6	1	2.5		734	
14	一	糙米飯	馬鈴薯燉豆雞 <small>馬鈴薯, 豆雞</small>	芹菜三絲 <small>芹菜, 海帶絲, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬鮑菇湯 <small>鮮蔬, 鮑魚菇</small>		5.3	2.1	1.6		2.5		681	
15	二	麥片飯	香滷大溪黑干 <small>大溪豆干一切九, 酸菜</small>	角螺白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 黑木耳, 角螺</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>		5.2	2.1	1.7		2.5		677	
16	三	咖哩炒烏龍麵+青菜+鮮蔬素羹湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 鮮筍絲, 紅蘿蔔, 生木耳, 烏醋, 素羹</small>						鮮奶 (載熙)	5.2	2	1.5		2.5	0.8	784
17	四	五穀飯	三杯素魷 <small>凍豆腐, 素紅魷</small>	黃瓜香絲 <small>大黃瓜, 木耳, 素蠔絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲</small>		5.3	2.1	1.7		2.6		688	
18	五	糙米飯 蔬食日	和風烤麩 <small>烤麩, 木耳</small>	香炒辣醬 <small>小干丁, 三色丁, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜米苔目湯 <small>冬瓜, 米苔目, 二砂</small>	水果	5.4	2	1.6	1	2.5		741	
21	一	糙米飯	椒鹽豆包 <small>豆包, 椒鹽粉</small>	冬瓜四喜 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>竹筍, 木耳, 沙茶</small>		5.2	2.1	1.7		2.5		677	
22	二	紫米飯	雪裡紅炒干丁 <small>超碎干丁, 雪裡紅</small>	雙絲高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	四神湯 <small>實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 素排骨丁, 馬鈴</small>		5.3	2.2	1.6		2.5		689	
23	三	古早味鹹粥+香滷手工油腐+銀絲卷+青菜 <small>高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 手工油腐, 薑片, 銀絲捲料, 當季時蔬</small>							5.2	2.1	1.5		2.5		672
24	四	小米飯	鮮炒素蜜鵝 <small>素蜜鵝, 芹菜, 木耳</small>	什錦滷味 <small>素甜條, 海帶結</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌湯 <small>海帶芽, 味噌, 豆腐</small>		5.3	2.1	1.6		2.4		677	
25	五	糙米飯 蔬食日	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄, 豆腐</small>	香菇麵筋 <small>鮮菇, 麵筋, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	奶香粉圓湯 <small>紅茶包, 珍珠粉圓, 奶粉, 二砂</small>	水果	5.4	2	1.7	1	2.4		739	
28	一	燕麥飯	沙茶蘭花干 <small>蘭花干, 鮮菇, 沙茶</small>	毛豆炒三色 <small>毛豆仁, 三色丁, 乾辣椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香鮮菇湯 <small>鮮菇, 芹菜, 鮮蔬</small>		5.3	2.1	1.5		2.5		679	
29	二	麥片飯	香菇素肉燥 <small>香菇, 碎干丁</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 素火腿, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮑菇鮮蔬湯 <small>鮑魚菇, 鮮蔬</small>		5.2	2.1	1.8		2.5		679	
30	三	麵線糊+全素香酥排+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線, 素魚羹, 筍絲, 木耳, 全素香酥排, 刈包, 當季時蔬</small>							5.4	2.7	1.5		2.5		731
31	四	糙米飯	客家小炒 <small>豆干片, 芹菜</small>	清炒白花 <small>白花椰, 木耳, 彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔素排骨湯 <small>白蘿蔔, 素排骨</small>		5.2	2.1	1.7		2.4		672	

營養小常識

小黃瓜有抗氧化劑功能，能使人體細胞有抗氧化作用，並使癌細胞生長緩慢，抑制癌細胞四週血管增生而誘導癌細胞死亡。因有水溶性纖維，在腸中可與其他食物一同腐化（發酵），除吸收有用物質外，可縮短在腸中停留。減少腸道致癌機會。含有微量胡蘿蔔素及維他命C加之常拌隨大蒜、薑等食用，形中增強抗癌之多重效應。小黃瓜可生吃、熟食，醃製醬瓜均可，在夏天可降暑氣。小黃瓜在養份中屬微量供應蔬菜，但因農藥量少易處理，清洗容易；所含纖維素中水溶性纖維高，能與其他食物一起（發酵）而生脂肪酸，被腸壁吸收轉送到肝臟內，擔任調節膽固醇的功能；新鮮小黃瓜中有抑制糖類物質轉化為脂肪的丙醇二酸，減少脂肪產生。同時含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、硒是人體不可少的營養物質。