

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(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) | |
|----|----|-----|---------------------------------|----------------------|----------------|---------------------|-------|----------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|
| | | | | | | | | 糖類 | 蛋白質 | 蔬菜 | 水果 | 油脂 | | |
| 1 | 二 | 五穀飯 | 糖醋雞丁 | 珍菇甘藍 | 青菜 | 鮮蔬蛋花湯 | | 5.2 | 2.2 | 1.7 | | 2.5 | 684 | |
| | | | 骨腿丁,馬鈴薯,蕃茄,蕃茄醬 | 高麗菜,鮑魚菇,木耳 | 當季時蔬 | 鮮蔬,洋蔥,洗選蛋 | | | | | | | | |
| 2 | 三 | | | 豚骨拉麵+青菜+香酥可樂餅 | | | | 5.2 | 2.3 | 1.5 | | 2.7 | 696 | |
| | | | 白蘿蔔,青蔥,蒜頭,紅蔥頭,肉片,豆芽菜,豆瓣醬,手打烏龍麵, | 可樂餅料 | 當季時蔬 | | | | | | | | | |
| 3 | 四 | 小米飯 | 清蒸鮮魚 | 圓香干丁 | 青菜 | 南瓜濃湯 | | 5.2 | 2.1 | 1.7 | | 2.4 | 672 | |
| | | | 生鮮魚,醬油,薑絲 | 小干丁,菜圓,梅乾菜 | 當季時蔬 | 南瓜,洗選蛋,奶水 | | | | | | | | |
| 4 | 五 | 糙米飯 | 玉米炒蛋 | 魚香粉絲 | 青菜 | 紅豆紫米湯 | | 水果 | 5.5 | 2 | 1.5 | 1 | 2.5 | 745 |
| | | 蔬食日 | 玉米粒,洗選蛋 | 冬粉,生木耳,高麗菜,豆芽菜,韭菜,魚露 | 當季時蔬 | 紅豆,紫米,二砂 | | | | | | | | |
| 7 | 一 | 糙米飯 | 梅干扣肉 | 鮮炒大瓜 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | | 5.2 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | 677 | |
| | | | 梅干菜,絞肉,筍子 | 鮮瓜,小紅蕃,木耳 | 當季時蔬 | 紫菜,洗選蛋 | | | | | | | | |
| 8 | 二 | 燕麥飯 | 和風雞丁 | 千絲花椰 | 青菜 | 肉骨茶湯 | | 5.3 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | 684 | |
| | | | 骨腿丁,洋蔥,洗選蛋,味琳 | 花椰,紅蘿蔔,白干絲 | 當季時蔬 | 排骨丁,白蘿蔔,肉骨茶包 | | | | | | | | |
| 9 | 三 | | 茄汁肉絲炒飯+福州丸+青菜+玉米濃湯 | | | | | 5 | 2 | 1.5 | | 2.7 | 659 | |
| | | | 鮮菇,番茄,洋蔥,馬鈴薯,肉絲,蕃茄醬 | 當季時蔬 | 玉米粒,奶水,馬鈴薯,洗選蛋 | | | | | | | | | |
| 10 | 四 | 紫米飯 | 金黃鑲肉 | 沙茶甘藍 | 青菜 | 鮮筍排丁湯 | | 5.4 | 2.1 | 1.5 | | 2.5 | 686 | |
| | | | 玉米粒,洋蔥,絞肉 | 甘藍,培根,生木耳 | 當季時蔬 | 竹筍,排骨丁 | | | | | | | | |
| 11 | 五 | 糙米飯 | 蠻汁白菜豆腐煲 | 鮮蔬咖哩 | 青菜 | QQ圓甜湯 | | 水果 | 5.3 | 2 | 1.6 | 1 | 2.5 | 734 |
| | | 蔬食日 | 大白菜,豆腐,洗選蛋,香菇素蠻油 | 花椰菜,馬玲薯,咖哩 | 當季時蔬 | 地瓜,地瓜圓,二砂 | | | | | | | | |
| 14 | 一 | 糙米飯 | 洋芋燉肉 | 芹菜三絲 | 青菜 | 青蔬蛋花湯 | | 5.3 | 2.1 | 1.6 | | 2.5 | 681 | |
| | | | 馬鈴薯,肉角,五香粉 | 芹菜,海帶絲,白干絲 | 當季時蔬 | 鮮菇,洗選蛋 | | | | | | | | |
| 15 | 二 | 麥片飯 | 日式親子丼 | 蛋酥白菜滷 | 青菜 | 玉米海結湯 | | 5.2 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | 677 | |
| | | | 骨腿丁,洋蔥,洗選蛋,青蔥 | 大白菜,紅蘿蔔,黑木耳,洗選蛋 | 當季時蔬 | 玉米粒,海帶結 | | | | | | | | |
| 16 | 三 | | 咖哩炒烏龍麵+青菜+蒜味肉羹 | | | | | 鮮奶 | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0.8 | 784 |
| | | | 烏龍麵,高麗菜,肉絲,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭 | 當季時蔬 | 鮮筍絲,魚羹,生木耳,洗選蛋 | | (袋裝) | | | | | | | |
| 17 | 四 | 五穀飯 | 魚丁百頁 | 黃瓜香絲 | 青菜 | 榨菜粉絲湯 | | 5.3 | 2.1 | 1.7 | | 2.6 | 688 | |
| | | | 魚丁,百頁 | 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳 | 當季時蔬 | 榨菜,粉絲 | | | | | | | | |
| 18 | 五 | 糙米飯 | 蕃茄炒蛋 | 四寶辣醬 | 青菜 | 冬瓜米苔目湯 | | 水果 | 5.4 | 2 | 1.6 | 1 | 2.5 | 741 |
| | | 蔬食日 | 洋蔥,蕃茄,洗選蛋 | 小干丁,三色丁,紅蘿蔔,馬玲薯 | 當季時蔬 | 冬瓜磚,米苔目,二砂 | | | | | | | | |
| 21 | 一 | 糙米飯 | 醋溜白片 | 冬瓜四喜 | 青菜 | 沙茶羹湯 | | 5.2 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | 677 | |
| | | | 肉片,豆芽菜,洋蔥,彩椒 | 冬瓜,生木耳,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 竹筍,木耳,洗選蛋,沙茶 | | | | | | | | |
| 22 | 二 | 紫米飯 | 宮保雞丁 | 木須高麗菜 | 青菜 | 四神湯 | | 5.3 | 2.2 | 1.6 | | 2.5 | 689 | |
| | | | 骨腿丁,1/4豆干丁,油花生 | 高麗菜,紅蘿蔔,生木耳 | 當季時蔬 | 芡實,淮山,茯苓,蓮子,排骨丁,馬鈴薯 | | | | | | | | |
| 23 | 三 | | 古早味鹹粥+炸豬排+銀絲卷+青菜 | | | | | 5.2 | 2.1 | 1.5 | | 2.5 | 672 | |
| | | | 絞肉,高麗菜,玉米粒,豬排料,青蔥,薑片 | 銀絲捲料 | 當季時蔬 | | | | | | | | | |
| 24 | 四 | 小米飯 | 銀蘿燒肉 | 什錦滷味 | 青菜 | 日式海芽湯 | | 5.3 | 2.1 | 1.6 | | 2.4 | 677 | |
| | | | 五香粉,肉角,白蘿蔔 | 黑輪,海帶絲,玉米粒 | 當季時蔬 | 海帶芽,味噌,豆腐 | | | | | | | | |
| 25 | 五 | 糙米飯 | 蕃茄豆腐煲 | 鮮菇麵筋 | 青菜 | 奶香珍珠湯 | | 水果 | 5.4 | 2 | 1.7 | 1 | 2.4 | 739 |
| | | 蔬食日 | 蕃茄,洋蔥,豆腐,洗選蛋 | 鮮菇,麵筋,鮮蔬 | 當季時蔬 | 紅茶包,珍珠粉圓,奶粉,二沙 | | | | | | | | |
| 28 | 一 | 糙米飯 | 醬拌沙茶雞 | 辣炒干丁 | 青菜 | 芹香蛋花湯 | | 5.3 | 2.1 | 1.5 | | 2.5 | 679 | |
| | | | 骨腿丁,洋蔥,沙茶 | 小干丁,三色丁,乾辣椒 | 當季時蔬 | 洗選蛋,芹菜,鮮蔬 | | | | | | | | |
| 29 | 二 | 麥片飯 | 香菇肉燥 | 小瓜玉米粒 | 青菜 | 涼薯鮑菇湯 | | 5.2 | 2.1 | 1.8 | | 2.5 | 679 | |
| | | | 香菇,絞肉,洋蔥 | 小黃瓜,玉米粒,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 涼薯,鮑魚菇,芹菜 | | | | | | | | |
| 30 | 三 | | 麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜 | | | | | 5.4 | 2.7 | 1.5 | | 2.5 | 731 | |
| | | | 蚵仔麵線,魚羹,洗選蛋,筍絲,肉絲,木耳,紫魚片 | 刈包,大亨堡 | 當季時蔬 | | | | | | | | | |
| 31 | 四 | 糙米飯 | 客家小炒 | 清炒白花 | 青菜 | 蘿蔔排骨湯 | | 5.2 | 2.1 | 1.7 | | 2.4 | 672 | |
| | | | 肉絲,洋蔥,豆干片,芹菜 | 白花椰,木耳,彩椒 | 當季時蔬 | 白蘿蔔,排骨 | | | | | | | | |

本校使用之肉品皆為國產在地食材

營養八常識

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。