

新竹市載熙國小111年10月份--葷食菜單

項次	星期							全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	油脂與堅果類	奶類
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份
3	一	糙米飯	豆豉燒肉	干絲花菜	青菜	香菇雞湯		5.8	2.2	1.5	0	2.5	0
			豆鼓, 馬鈴薯, 肉片	干絲, 花菜,	當季時蔬	胸丁, 香菇, 白蘿蔔							
4	二	五穀飯	糖醋魚丁	翡翠冬瓜	青菜	腐皮粉絲湯		5.4	2.1	1.6	0	2.5	0
			洋葱, 甜椒, 魚丁,	冬瓜, 木耳, 素火腿	當季時蔬	腐皮, 粉絲, 芹菜							
5	三	特餐	蜜汁燒肉	綜合滷味	青菜	陽春麵		4.9	2	1.5	0	2.5	0
			地瓜, 肉角, 豆乾丁, 海帶結, 米血, 當季時蔬, 油麵, 高麗菜, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 香菇, 肉絲										
6	四	小米飯	玉米雞丁	五福臨門	青菜	大滷湯		5.2	2.2	1.4	0	2.5	0
			玉米糝, 雞丁	絞肉, 小干丁, 小黃瓜	當季時蔬	豆腐, 筍絲, 洗還蛋, 木耳							
7	五	紫米飯	雲集豆包	樹子瓠瓜	青菜	薏仁燕麥湯	水果/載熙	6	2	1.5	1	2	0
			豆包, 鮮菇, 大白菜, 芹菜	樹子, 瓠瓜, 鮮菇	當季時蔬	薏仁, 燕麥, 二砂							
10	一	國慶日放假一天											
11	二	燕麥飯	醬汁雞丁	小瓜花生	青菜	關東煮湯		5.5	2.1	1.3	0	2	0
			小油蔴, 雞丁,	小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 花生	當季時蔬	白蘿蔔, 小魚丸							
12	三	特餐	宜蘭米粉羹	筍香豬柳	青菜	肉包		5	2	1.4	0	2.3	0
			米粉, 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔, 香菜, 竹筍, 豬柳, 油片絲, 當季時蔬, 肉包										
13	四	小米飯	韓式燒肉	絲瓜燴百頁	青菜	紫菜蛋花湯		5.3	2.1	1.7	0	2.5	0
			肉片, 洋葱, 高麗菜, 豆瓣醬	絲瓜, 百頁豆腐, 薑絲	當季時蔬	紫菜, 洗還蛋							
14	五	麥片飯	糖醋素雞	田園三色	青菜	地瓜木耳湯	鮮奶/載熙	5.5	2.2	1.3	0	2.2	0.8
			馬鈴薯, 素雞, 甜椒	玉米粒, 小干丁, 胡蘿蔔	當季時蔬	白木耳, 地瓜							
17	一	糙米飯	咖哩雞丁	塔香海草	青菜	咕溜丸子湯		5.4	2.1	1.6	0	2.5	0
			雞丁, 馬鈴薯, 咖哩	九層塔, 海草	當季時蔬	大黃瓜, 小魚丸							
18	二	五穀飯	冬瓜肉片	花椰菜木耳	青菜	玉穗排骨湯		5	2	2	0	2.3	0
			冬瓜, 肉片	花椰菜, 木耳	當季時蔬	玉米, 排骨							
19	三	特餐	義大利肉醬麵	日式關東煮	青菜	南瓜濃湯		5	2.1	1.2	0	2.5	0
			油麵, 絞肉, 洋葱, 玉米粒, 紅蘿蔔, 凍豆腐, 黑輪, 白蘿蔔, 鮮菇, 當季時蔬, 南瓜, 馬鈴薯										
20	四	紫米飯	洋葱豬柳	家常豆腐	青菜	福菜竹筍湯		5.2	2.3	1.4	0	2.5	0
			豬柳, 洋葱, 木耳	豆腐, 鮮菇, 蔥, 蕃茄	當季時蔬	福菜, 竹筍, 木耳							
21	五	小米飯	四喜豆干	香炒高麗菜	青菜	紅豆紫米湯	水果/載熙	6	2	1.4	1	2	0
			1/4干丁, 三色丁, 香菇	高麗菜, 木耳, 角螺	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂							
24	一	糙米飯	客家腐乳肉	夏威夷滑蛋	青菜	沙茶筍羹湯		5.2	2.3	1.6	0	2.5	0
			肉片, 白蘿蔔, 豆腐乳	洋葱, 洗還蛋	當季時蔬	筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 沙茶醬							
25	二	麥片飯	蜜汁雞丁	芝麻海根	青菜	如意味噌湯		5.2	2	1.4	0	2.5	0
			雞丁, 玉米粒	芝麻, 海根	當季時蔬	油豆腐, 味噌, 金針菇							
26	三	特餐	魚羹麵線	冬瓜燒肉	青菜	養生饅頭		5.3	2	1.2	0	2.3	0
			紅麵線, 魚羹, 高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 木耳, 冬瓜, 肉角, 百頁豆腐, 當季時蔬, 饅頭										
27	四	燕麥飯	醬燒肉絲	開陽白菜	青菜	瓜子雞湯		5	2.1	1.9	0	2.5	0
			洋葱, 甜麵醬, 肉絲	大白菜, 胡蘿蔔, 麵筋	當季時蔬	瓜子, 雞丁, 白蘿蔔							
28	五	五穀飯	鮮蔬素燒	咖哩蔬菜	青菜	綠豆米苔目	豆漿/載熙	5.9	3.1	1.6	0	2.5	0
			素肚, 高麗菜, 梅干菜	馬鈴薯, 花椰菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆, 米苔目							
31	一	糙米飯	台式肉燥	鮮蔬粉絲堡	青菜	蕃茄蛋花湯		5	2	1.9	0	2.2	0
			碎干丁, 絞肉, 紅蔥頭	高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆芽菜, 冬粉	當季時蔬	蕃茄, 洗還蛋							

註：本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

營養小常識

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

10月份當季蔬菜：花椰菜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、菜豆、豌豆、毛豆、甜椒、蕃茄、高麗菜、結球白菜、小白菜、空心菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、芥藍、茼蒿、莧菜、芹菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、韭菜、茭白筍、綠竹筍、箭竹筍、麻竹筍、蘆筍、菱角、地瓜、芋頭、南瓜。

10月份當季水果：番石榴、香蕉、葡萄、木瓜、梨子、紅龍果、文旦柚、柿子、柳橙、椪柑。

