

新竹市北區載熙國小學校營養午餐

111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)	
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	二	紫米飯	義式麵腸 <small>馬鈴薯, 麵腸, 香料</small>	鮮菇甘藍 <small>高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜丸片湯 <small>黃瓜, 素珍珠魚丸</small>		5	2.2	1.7		3.0		693	
2	三	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯 <small>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</small>							5	2	1.5		1.6		610
3	四	燕麥飯	素瓜仔油腐 <small>花瓜, 干丁, 油豆腐</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚露</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋素羊湯 <small>素羊, 馬鈴薯</small>		5	2.2	1.7		2.0		648	
4	五	小米飯	酸菜什錦 <small>酸菜, 木耳, 素肚</small>	醬爆玉米 <small>小黃瓜, 玉米粒, 碎干丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂</small>	鮮奶	5	2.5	1.6		2.5	0.8	810	
7	一	糙米飯	咖哩洋芋 <small>咖哩粉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 干丁</small>	熱炒干丁 <small>干丁, 三色丁, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜, 小四角油豆腐</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622	
8	二	麥片飯	日式照燒蘭花干 <small>蘭花干, 紅蘿蔔</small>	白菜滷 <small>大白菜, 素肉絲, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 金針菇, 味噌, 海芽</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627	
9	三	紫米飯	洋芋燉素 <small>素鴨, 馬鈴薯</small>	白卜茼蒿 <small>白蘿蔔, 黑木耳, 茼蒿</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍片素排湯 <small>竹筍, 素排骨, 福菜</small>		5	2	1.6		1.5		608	
10	四	燕麥飯	素魚排 <small>素魚排</small>	彩繪大瓜 <small>大黃瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	米苔目鹹湯 <small>米苔目, 豆芽菜, 素排骨</small>		5	2.2	1.7		3.0		693	
11	五	小米飯	麻婆豆腐 <small>板豆腐, 豆瓣醬, 三色丁</small>	塔香海根 <small>九層塔, 海帶根, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片, 二砂</small>	水果	5	2	1.6	1	3.0		735	
12	六	竹光校慶：刈包+全素香酥排+素麵線糊+青菜 <small>刈包, 全素香酥排, 麵線, 脆筍, 胡蘿蔔, 黑木耳, 素魚羹, 水果</small>							5	2	1.6		3.0		675
14	一	糙米飯	鮑菇炒木耳 <small>木耳, 鮑魚菇, 油片絲</small>	醬爆干片 <small>豆干片, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜素羹湯 <small>冬瓜, 素羹</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622	
15	二	紫米飯	泡菜素雞 <small>泡菜, 大白菜, 素雞丁</small>	木須花椰 <small>花菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 素排骨丁, 肉骨茶</small>		5	2.1	1.7		1.6		622	
16	三	白醬濃湯麵+素菜包+青菜+素獅子頭 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 螺旋麵, 素獅子頭料, 當季時蔬, 素包</small>							5	2	1.5		1.5		605
17	四	五穀飯	香酥雙拼 <small>地瓜, 百頁</small>	咖哩蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海結玉米湯 <small>海結, 玉米粒</small>		5	2.1	1.6		3.0		683	
18	五	小米飯	夏威夷炒蛋 <small>馬鈴薯, 素火腿, 洗淨蛋</small>	鄉村油腐 <small>小黃瓜, 杏鮑菇, 油豆腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	地瓜芋園湯 <small>地瓜, 芋園, 二砂</small>	水果	5	2.5	1.5	1	2.5		748	
19	六	載熙校慶：黑糖捲+素雞排+米粉湯+青菜 <small>黑糖捲, 滷豬排, 米粉, 韭菜, 綠豆芽, 高麗菜, 肉絲, 紅蔥頭</small>							5	2	1.6		2.1		635
21	一	糙米飯	玉米素雞丁 <small>玉米粒, 素雞</small>	鮑菇白菜 <small>大白菜, 鮑魚菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芙蓉筍香羹 <small>筍絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622	
22	二	紫米飯	清蒸豆腐 <small>豆腐, 素蠔油, 薑絲</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯鮑菇湯 <small>涼薯, 鮑魚菇</small>		5	2.2	1.7		2.0		648	
23	三	素沙茶炒麵 + 青菜 + 素肉羹湯 + 蔬菜煎餅 <small>烏龍麵, 高麗菜, 素肉絲, 豆芽, 燒賣, 當季時蔬, 素魚羹, 筍絲, 木耳</small>							5	2	1.5		1.6		610
24	四	麥片飯	梅干素鴨 <small>梅干菜, 筍干, 素鴨</small>	洋芋三色 <small>馬鈴薯, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	嫩芽鮮蔬湯 <small>味噌, 鮑魚菇, 海帶芽</small>		5	2	1.7		1.5		610	
25	五	小米飯	花生麵筋 <small>麵筋, 花生, 素蠔油</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 豆芽菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜珍珠 <small>真瓜磚, 珍珠, 二砂</small>	豆漿	5.1	3.1	1.5		1.6		699	
28	一	糙米飯	越式豆腸 <small>豆腸, 九層塔, 檸檬</small>	鮮蔬什錦 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青菜鮮菇湯 <small>青菜, 鮮菇</small>		5	2.1	1.7		1.6		622	
29	二	燕麥飯	總匯烤麩 <small>烤麩, 紅蘿蔔, 黑木耳</small>	田園百匯 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家福菜湯 <small>福菜, 筍片, 鮮蔬, 木耳</small>		5.1	2.1	1.7		1.5		625	
30	三	素肉燥麵 + 手工油腐 + 青菜 + 酸辣湯 <small>白油麵, 超碎黑干丁, 香菇素蠔油, 油蛋, 當季時蔬, 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔</small>							5	2.2	1.5		1.6		625

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

11月份當季蔬菜：花椰菜、青花菜、甜瓜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、豌豆、毛豆、甜椒、辣椒、梨瓜、越瓜、甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、葉用甘藷、小白菜、空心菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜、青蔥、蘆筍、茭白筍、韭菜、菱角、芋頭、甘藷、南瓜、香菇、金針菇、杏鮑菇。

11月份當季水果：番石榴、香蕉、葡萄、木瓜、梨子、紅龍果、釋迦、柿子、柳橙、椪柑、洋香瓜。