

新竹市北區載熙國小學校營養午餐

111年 11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)	
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	二	紫米飯	義式燒雞 <small>馬鈴薯, 骨腿丁, 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, 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, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>							5	2	1.5		1.6		610
3	四	燕麥飯	瓜仔肉丁 <small>花瓜, 肉角, 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>	洋芋鮮排湯 <small>排骨丁, 馬鈴薯</small>		5	2.2	1.7		2.0		648	
4	五	小米飯	蔬菜野菇炒蛋 <small>高麗菜, 鮑魚菇, 洗選蛋</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	咖哩肉醬 <small>咖哩粉, 馬鈴薯, 絞肉</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	日式照燒雞丁 <small>洋蔥, 骨腿丁, 紅蘿蔔</small>	白菜滷 <small>大白菜, 生木耳, 炸豬皮</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇味噌湯 <small>金針菇, 味噌, 海芽</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627	
9	三	紫米飯	紅燒肉 <small>肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆鼓</small>	白卜米血 <small>白蘿蔔, 木耳, 米血</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍片鮮排湯 <small>竹筍, 排骨丁, 福菜</small>		5	2	1.6		1.5		608	
10	四	燕麥飯	香酥魚排 <small>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, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</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+無骨雞排+麵線糊+青菜 <small>刈包, 無骨雞排, 麵線, 脆筍, 胡蘿蔔, 黑木耳, 洗選蛋, 魚羹, 柴魚片, 當季時蔬, 水果</small>							5	2	1.6		3.0		675
14	一	糙米飯	蒙古炒肉片 <small>肉片, 豆芽菜, 紅蘿蔔</small>	醬爆干片 <small>豆干片, 洋蔥, 蔥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜黑輪湯 <small>冬瓜, 黑輪</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622	
15	二	紫米飯	泡菜燒雞 <small>泡菜, 大白菜, 雞丁</small>	木須花椰 <small>白花菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶</small>		5	2.1	1.7		1.6		622	
16	三	白醬濃湯麵+肉包子+青菜+紅燒獅子頭 <small>絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 奶水, 螺旋麵 獅子頭* 當季時蔬 肉包</small>							5	2	1.5		1.5		605
17	四	五穀飯	香酥雙拼 <small>魚丁, 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>洋芋, 素火腿, 洋蔥, 洗選蛋</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+滷豬排+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	玉米雞丁 <small>玉米粒, 骨腿丁</small>	鮑菇白菜 <small>大白菜, 鮑魚菇, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芙蓉筍香羹 <small>筍絲, 木耳, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622	
22	二	紫米飯	紅蔥燒肉 <small>豆芽, 洋蔥, 肉絲, 紅蔥頭</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>涼薯, 排骨丁</small>		5	2.2	1.7		2.0		648	
23	三	沙茶炒麵 + 青菜 + 蘭陽肉羹湯 + 滷蛋 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 燒賣 當季時蔬 魚羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋</small>							5	3.1	1.5		1.6		692
24	四	麥片飯	梅干燒肉 <small>梅干菜, 筍干, 絞肉</small>	洋芋三色 <small>馬鈴薯, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	嫩芽豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 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	越式肉醬 <small>絞肉, 洋蔥, 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>	青菜蛋花湯 <small>青菜, 洗選蛋</small>		5	2.1	1.7		1.6		622	
29	二	燕麥飯	親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋</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	古早味肉燥麵 + 青菜 + 酸辣湯 <small>白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭 當季時蔬 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>							5	2.2	1.5		1.6		625



*肉品(豬肉、雞肉)採用CAS：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。

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。