

新竹市北區載熙國小學校營養午餐

111年12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 (千卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	五穀飯	麻油雞 <small>高麗菜, 骨腿丁, 麻油, 老薑</small>	冬瓜丸片 <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚丸片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式嫩芽湯 <small>海帶芽, 洋葱, 板豆腐, 柴魚片</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
2	五	新竹市放假一天												
5	一	糙米飯	南洋肉醬 <small>咖哩, 馬鈴薯, 絞肉, 奶水</small>	大黃瓜百匯 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄鮮蔬湯 <small>番茄, 高麗菜, 洗選蛋</small>		5.1	2.2	1.6		1.6		634
6	二	紫米飯	香酥魚排 <small>黃金魚排</small>	鮮菇花椰 <small>青花菜, 生木耳, 鮮菇, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 排骨丁</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
7	三	什錦炒麵 + 青菜 + 蒜味肉羹豆腐湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 豆芽菜, 韭菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 紅蔥頭, 當季時蔬, 筍絲, 金針菇, 生木耳, 洗選蛋, 肉羹, 蒜泥, 豆腐</small>					水果	5	2	1.5	1	1.5		665
8	四	燕麥飯	紅燒肉 <small>肉角, 白蘿蔔, 豆豉</small>	高麗菜麵輪 <small>高麗菜, 麵輪, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
9	五	小米飯	香菇麵筋 <small>麵筋, 花生, 鮮菇</small>	螞蟻上樹 <small>木耳, 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂糖</small>		5.2	2.2	1.5		1.5		634
12	一	糙米飯	魚丁雙拼 <small>魚丁, 百頁豆腐</small>	鮑菇白菜滷 <small>大白菜, 鮮菇, 角螺, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>涼薯, 排骨丁, 肉骨茶包</small>		5.1	2.2	1.6		1.5		630
13	二	麥片飯	咖哩雞 <small>骨腿丁, 馬鈴薯, 咖哩粉</small>	銀蘿油腐 <small>白蘿蔔, 油豆腐, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芙蓉筍絲羹 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 筍絲, 木耳, 洗選蛋</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
14	三	香腸炒飯+帶骨大排+青菜+青菜豆腐湯 <small>香腸, 洗選蛋, 洋葱, 高麗菜, 三色丁, 玉米粒, 蔥, 帶骨大排, 當季時蔬, 番茄, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 香油</small>						5	2.5	1.5		3.0		710
15	四	五穀飯	照燒肉片 <small>甜麵醬, 味霖, 肉片, 洋葱, 蔥</small>	三色豆乾丁 <small>小黃瓜, 玉米粒, 豆干丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式味噌湯 <small>麵輪, 海帶芽, 味噌, 麻油</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
16	五	小米飯	玉米蒸蛋 <small>洗選蛋, 玉米粒</small>	海結凍豆腐 <small>海帶結, 凍豆腐, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	地瓜銀耳QQ湯 <small>地瓜, 銀耳, QQ, 二砂</small>	豆漿	5.2	3	1.5		1.5		694
19	一	糙米飯	義式燒雞 <small>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿丁, 香料</small>	白卜黑輪 <small>白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	腐絲黃瓜湯 <small>大黃瓜, 豆包絲</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
20	二	紫米飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉丁, 蒸肉粉</small>	甜條銀芽 <small>豆芽菜, 木耳, 韭菜, 甜條</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
21	三	米粉湯+無骨雞腿排+芋泥包+青菜 <small>米粉, 紅蔥頭, 韭菜, 高麗菜, 豆芽菜, 無骨雞腿排, 芋泥包, 當季時蔬</small>					水果	5	2	1.5	1	3.0		733
22	四	燕麥飯	回鍋肉片 <small>高麗菜, 肉片, 蒜頭, 麻油</small>	海帶豆干絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇鮮筍湯 <small>金針菇, 筍片, 木耳, 排骨</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
23	五	小米飯	鹽酥豆腐 <small>百頁, 1/4干丁, 椒鹽粉</small>	咖哩蔬菜 <small>咖哩粉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青花菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	奶香珍珠 <small>珍珠, 二砂糖, 奶粉</small>		5.1	2	1.5		1.6		617
26	一	糙米飯	梅干肉燥 <small>梅乾菜, 絞肉, 筍干</small>	高麗菜炒皮絲 <small>高麗菜, 豆皮絲, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白卜鮮排湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁</small>		5.1	3	1.6		1.6		694
27	二	麥片飯	玉米雞丁 <small>骨腿丁, 雞胸丁, 玉米粒</small>	蔥爆干片 <small>洋葱, 豆干片, 蔥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶芙蓉羹湯 <small>筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋, 沙茶</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
28	三	茄汁筆尖麵+青菜+奶香蔬菜濃湯 <small>筆尖麵, 洋葱, 馬鈴薯, 絞肉, 番茄, 當季時蔬, 高麗菜, 鮮菇, 奶水, 玉米粒</small>						5	3	1.5		1.8		694
29	四	五穀飯	冬瓜蒸肉 <small>冬瓜, 肉角, 薑絲</small>	塔香海根 <small>九層塔, 紅蘿蔔, 海根, 老薑</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白菜油腐湯 <small>大白菜, 油豆腐</small>		5.1	2.1	1.7		1.6		629
30	五	小米飯	洋蔥炒蛋 <small>洋葱, 雞蛋</small>	家常粉絲 <small>木耳, 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 麵輪</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	燒仙草 <small>仙草汁, QQ, 大豆, 綠豆</small>	鮮奶	5.1	2	1.5		1.6	0.8	737

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

12月份當季蔬菜：**花果菜類**：花椰菜、青花菜、甜瓜、胡瓜、扁蒲、豌豆、甜椒、辣椒、番茄、梨瓜、菜豆、南瓜。**葉菜類**：甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、小白菜、蕹菜、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。**根莖菜類**：青蔥、蘿蔔、胡蘿蔔、韭菜、芋、球莖甘藍、甘藷。

12月份當季水果：番石榴、香蕉、葡萄、木瓜、梨子、釋迦、柿子、柳橙、檳榔、蓮霧、棗。