

新竹市北區載熙國小學校營養午餐

111年12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	四	五穀飯	麻油腰花	冬瓜素丸片	青菜	日式嫩芽湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			高麗菜,素腰花,麻油,老薑	冬瓜,紅蘿蔔,木耳,素丸片	當季時蔬	海帶芽,板豆腐,玉米粒								
2	五	新竹市放假一天												
5	一	糙米飯	洋芋素肉醬	大黃瓜百匯	青菜	番茄鮮蔬湯		5.1	2.2	1.6		1.6		634
			咖哩,馬鈴薯,碎干丁,素火腿	大黃瓜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	番茄,高麗菜,角螺								
6	二	紫米飯	香酥素魚排	鮮菇花椰	青菜	結頭素羊湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素魚排	青花菜,生木耳,鮮菇,紅蘿蔔	當季時蔬	結頭菜,素羊肉								
7	三	素炒麵+青菜+大滷湯					水果	5	2	1.5	1	1.5		665
		烏龍麵,高麗菜,豆芽菜,芹菜,素肉絲,木耳,素豆包,當季時蔬,筍絲,紅蘿蔔,豆腐,金針菇,素羹												
8	四	燕麥飯	薑絲炒素鴨	高麗菜麵輪	青菜	南瓜濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素鴨,酸菜,薑絲	高麗菜,麵輪,生木耳	當季時蔬	南瓜,馬鈴薯,紅蘿蔔,								
9	五	小米飯	香菇麵筋	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	麵筋,花生,鮮菇	木耳,冬粉,高麗菜,紅蘿蔔	當季時蔬	紅豆,紫米,二砂								
12	一	糙米飯	素鹽酥雞	鮑菇白菜滷	青菜	涼薯素排湯		5.1	2.2	1.6		1.5		630
			素鹽酥雞	大白菜,鮮菇,角螺,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	涼薯,素排骨丁								
13	二	麥片飯	咖哩豆腸	銀蘿油腐	青菜	芙蓉筍絲羹		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			豆腸,馬鈴薯	白蘿蔔,紅蘿蔔,油豆腐	當季時蔬	高麗菜,筍絲,木耳,金針菇								
14	三	素什錦炒飯+全素香雞排+青菜+青菜豆腐湯						5	2.5	1.5		3.0		710
		素火腿,洗選蛋,高麗菜,三色丁,玉米粒,全素香雞排,當季時蔬,番茄,豆腐,紅蘿蔔,木耳,香油												
15	四	五穀飯	素蠔蒸豆腐	三色豆乾丁	青菜	日式味噌湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			素蠔油,豆腐,薑絲,香油	小黃瓜,玉米粒,豆干丁	當季時蔬	麵輪,海帶芽,味噌,麻油								
16	五	小米飯	袖珍炒木耳	海結凍豆腐	青菜	地瓜銀耳QQ湯	豆漿	5.2	3	1.5		1.5		694
		蔬食日	袖珍菇,木耳,麵皮絲	海帶結,凍豆腐,紅蘿蔔	當季時蔬	地瓜,銀耳,QQ,二砂								
19	一	糙米飯	蔬菜煎餅	蘿蔔絲炒素火腿	青菜	鮮瓜素羹湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			馬鈴薯	白蘿蔔,素火腿,木耳	當季時蔬	鮮瓜,素羹								
20	二	紫米飯	鮮菇蘭花干	銀芽蒟蒻	青菜	玉米海結湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮮菇,蘭花干	豆芽菜,木耳,蒟蒻	當季時蔬	玉米粒,海帶結								
21	三	米粉湯+素雞排+芋泥包+青菜					水果	5	2	1.5	1	3.0		733
		米粉,高麗菜,豆芽菜,素肉絲,素雞排,芋泥包,當季時蔬												
22	四	燕麥飯	酸菜素肚	海帶豆干絲	青菜	金菇鮮筍湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			酸菜,素肚,薑絲	海帶絲,紅蘿蔔,白干絲	當季時蔬	金針菇,筍片,木耳,素排骨								
23	五	小米飯	鹽酥豆腐	咖哩蔬菜	青菜	奶香珍珠		5.1	2	1.5		1.6		617
		蔬食日	百頁,1/4干丁,椒鹽粉	咖哩粉,馬鈴薯,紅蘿蔔,青花菜	當季時蔬	珍珠,二砂糖,奶粉								
26	一	糙米飯	梅干素鴨	高麗菜炒皮絲	青菜	白卜鮮排湯		5.1	3	1.6		1.6		694
			梅乾菜,素鴨,筍干	高麗菜,豆皮絲,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	白蘿蔔,素排骨								
27	二	麥片飯	玉米素肉片	芹香干片	青菜	沙茶芙蓉羹湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素肉片,青椒,玉米粒	豆干片,芹菜,杏鮑菇	當季時蔬	筍絲,紅蘿蔔,木耳,素沙茶								
28	三	茄汁筆尖麵+青菜+奶香蔬菜濃湯						5	3	1.5		1.8		694
		筆尖麵,馬鈴薯,紅蘿蔔,素干丁,番茄,當季時蔬,高麗菜,鮮菇,奶水,玉米粒												
29	四	五穀飯	素蚵嗲	塔香海根	青菜	白菜油腐湯		5.1	2.1	1.7		1.6		629
			素蚵嗲	九層塔,紅蘿蔔,海根	當季時蔬	大白菜,油豆腐								
30	五	小米飯	三杯麵腸	家常粉絲	青菜	燒仙草	鮮奶	5.1	2	1.5		1.6	0.8	737
		蔬食日	麵腸,九層塔,老薑	木耳,冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,麵輪	當季時蔬	仙草汁,QQ,大豆,綠豆								

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、蘿菜、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、極柑、蓮霧、棗。