

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112年 1 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 食	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	放 假 一 天												
3	二	五穀飯	香滷素肉燥	蕃茄洋芋燒	有機蔬菜	味噌湯		5.2	2.2	1.7		1.8		653
			鮮菇, 超碎干丁	蕃茄, 馬鈴薯, 三色丁	當季有機蔬菜	味噌, 海帶芽, 豆腐								
4	三	刈包+素香雞排素蚵嗲+青菜+客家鹹粥					水果	5	2.1	1.5	1	1.8		686
		刈包, 素香雞排, 當季時蔬, 高麗菜, 鮮菇, 玉米粒, 三色丁, 素絞肉												
5	四	燕麥飯	酸菜大溪豆乾	鮮燴黃瓜	青菜	油腐細粉湯		5.2	2.3	1.7		1.9		665
			大溪豆干, 酸菜, 木耳	大黃瓜, 生木耳, 素丸	當季時蔬	薑絲, 油豆腐, 粉絲								
6	五	小米飯	鮮蔬素肚	塔香海茸	青菜	摩摩喳喳		5.3	2	1.6		1.7		638
			素肚, 袖珍菇, 木耳, 芹菜	九層塔, 海茸, 紅蘿蔔	當季時蔬	地瓜, 西谷米, 綠豆, 椰奶, 二砂								
7	六	紫米飯	瓜仔蘭花干	白菜麵筋	青菜	當歸洋芋湯		5.5	2	1.7		1.7		654
			花瓜, 蘭花干	白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋	當季時蔬	當歸, 馬鈴薯, 素排骨丁								
9	一	糙米飯	筍干素鴨	熱炒三色	青菜	薯香素羊湯		5.2	2.2	1.6		1.9		655
			乾筍干, 素鴨, 梅乾菜	小干丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔	當季時蔬	豆薯, 素羊								
10	二	麥片飯	玉米悶素雞	黃瓜總匯	有機蔬菜	紫菜湯		5	2.1	1.8		1.8		634
			素雞, 玉米粒	大黃瓜, 木耳, 杏鮑菇	當季有機蔬菜	紫菜, 角螺, 金針菇								
11	三	素獅子頭+三森炒飯+青菜+青菜豆腐湯						5	2	1.5		1.6		610
		素獅子頭, 高麗菜, 三色丁, 玉米粒, 鮮菇, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 小白菜, 板豆腐, 木耳, 金針菇												
12	四	五穀飯	蔬菜餅	素關東煮	青菜	番茄鮮菇湯		5.1	2.1	1.7		1.6		629
			馬鈴薯	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 素丸	當季時蔬	番茄, 高麗菜, 鮮菇								
13	五	小米飯	咖哩百頁	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯	豆漿	5.2	3	1.6		1.5		697
		百頁豆腐, 馬鈴薯, 三色丁	木耳, 冬菇, 高麗菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂									
16	一	糙米飯	地瓜素肉片	甘藍鮮炒	青菜	冬瓜素排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			地瓜, 素肉片	鮑魚菇, 高麗菜, 木耳	當季時蔬	冬瓜, 素排骨								
17	二	小米飯	素蚵嗲	木耳花椰	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			素蚵嗲	花椰菜, 紅蘿蔔, 木耳, 袖珍菇	當季有機蔬菜	玉米, 鮮蔬								
18	三	燕麥飯	蠔油麵腸	芹香三色	青菜	白玉排骨湯	水果	5.1	2.1	1.7	1	1.6		689
			麵腸, 蔥油, 素蠔油, 鮮菇	芹菜, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	白蘿蔔, 素排骨丁								
19	四	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯						5	2	1.5		1.5		605
		白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 豆乾丁, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯												

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112年 2 月 份 菜 單(素)

13	一	糙米飯	椒鹽豆包 豆包, 椒鹽粉	冬瓜四喜 冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	沙茶羹湯 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 沙茶		5	2.1	1.7		2.2		649
14	二	紫米飯	雪裡紅炒干丁 超碎干丁, 雪裡紅, 紅蘿蔔	雙絲高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳	有機蔬菜 當季有機蔬菜	四神湯 芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 素排骨丁, 馬鈴薯		5.1	2.2	1.6		2.0		652
15	三	咖哩肉醬麵+關東煮+南瓜濃湯 白油麵, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素干丁, 三色丁, 咖哩粉, 當季時蔬, 南瓜, 紅蘿蔔, 馬鈴薯						水果						729
16	四	紫米飯	瓜仔油腐 花瓜, 油豆腐	鮮炒總匯 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	青菜 當季時蔬	結頭素排骨湯 結頭菜, 素排骨		5	2.3	1.8		1.9		658
17	五	小米飯	日式烤麩 紅蘿蔔, 木耳, 烤麩	家常油腐 油豆腐, 小黃瓜, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	紅豆子米 豆漿, 二砂		5.4	2.1	1.5		1.9		659
18	六	五穀飯	素魚排 素魚排	海絲三色 海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲		5.1	2.1	1.7		2.2		656
20	一	糙米飯	麻油腰花 高麗菜, 素腰花, 薑	蘿蔔素鴨 白蘿蔔, 素鴨	青菜 當季時蔬	海芽油腐湯 味噌, 油豆腐, 海芽		5	2.3	1.9		2.2		669
21	二	五穀飯	佛跳牆 角螺, 大白菜, 鮮菇	沙茶凍豆腐 凍豆腐, 海帶絲, 素沙茶	有機蔬菜 當季有機蔬菜	洋芋素羊湯 洋芋, 素羊肉		5.1	2.1	1.8		2.1		654
22	三	什錦炒飯+全素香酥排+青菜+玉米濃湯 高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 素火腿, 當季時蔬, 玉米, 紅蘿蔔, 麵粉, 馬鈴薯						5	2.1	1.5		2.2		644
23	四	燕麥飯	三杯素魷 凍豆腐, 素魷	白菜滷 大白菜, 生木耳, 紅蘿蔔, 肉燥	青菜 當季時蔬	鮮瓜素丸片湯 鮮瓜, 素魚丸		5	2.3	1.8		2.0		658
24	五	小米飯	番茄百頁 番茄, 三色丁, 百頁	咖哩粉絲 木耳, 冬菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 咖哩	青菜 當季時蔬	冬瓜珍珠 冬瓜, 珍珠, 二砂	豆漿	5.4	3.1	1.5		1.8		729



本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

1、2月份當季蔬菜：**花果菜類**：青花菜、甜瓜、胡瓜、扁蒲、豌豆、甜椒、辣椒、番茄、梨瓜、菜豆、南瓜、毛豆。**葉菜類**：甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、芥菜、小白菜、蘿菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕪、芥藍、茼蒿、芹菜。**根莖菜類**：青蔥、洋蔥、蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、韭菜、芋、球莖甘藍、甘藷。

1月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、葡萄、梨子、釋迦、柳橙、桂柑、蓮霧、棗。2月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、釋迦、柳橙、蓮霧、棗。