

## 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 112年 1 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)	
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
2	一	放假一天													
3	二	五穀飯	家鄉滷肉 <small>鮮菇, 絞肉, 洋蔥</small>	蕃茄洋芋燒 <small>蕃茄, 馬鈴薯, 三色丁</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	柴魚味噌湯 <small>味噌, 海帶芽, 豆腐</small>			5.2	2.2	1.7		1.8		653
4	三	刈包+炸豬排+青菜+客家鹹粥 <small>刈包, 豬排, 當季時蔬, 高麗菜, 鮮菇, 玉米粒, 三色丁, 絞肉, 紅蔥頭</small>					水果		5	2.1	1.5	1	1.8		686
5	四	燕麥飯	京醬雞丁 <small>骨腿丁, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	冬瓜丸片 <small>冬瓜, 魚丸, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	油腐細粉湯 <small>薑絲, 油豆腐, 粉絲</small>			5.2	2.3	1.7		1.9		665
6	五	小米飯	味噌炒蛋 <small>洋蔥, 洗選蛋, 味噌</small>	塔香海茸 <small>九層塔, 海茸, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	摩摩喳喳 <small>地瓜, 西谷米, 綠豆, 椰奶, 二砂</small>			5.3	2	1.6		1.7		638
7	六	紫米飯	酸菜肉片 <small>酸菜, 肉片, 薑絲, 油膏</small>	白菜麵筋 <small>白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	當歸洋芋湯 <small>當歸, 馬鈴薯, 排骨丁</small>			5.5	2	1.7		1.7		654
9	一	糙米飯	筍干扣肉 <small>乾筍干, 肉片, 梅乾菜</small>	熱炒三色 <small>小干丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	薯香排骨湯 <small>豆薯, 排骨丁</small>			5.2	2.2	1.6		1.9		655
10	二	麥片飯	玉米雞丁 <small>骨腿丁, 帶骨胸丁, 玉米</small>	黃瓜總匯 <small>大黃瓜, 木耳, 鮮菇</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	紫菜湯 <small>紫菜, 角螺, 蔥</small>			5	2.1	1.8		1.8		634
11	三	花枝丸+肉絲蛋炒飯+青菜+青菜豆腐湯 <small>花枝丸, 洗選蛋, 肉絲, 高麗菜, 三色丁, 玉米粒, 鮮菇, 紅蘿蔔, 蔥, 當季時蔬, 小白菜, 板豆腐, 木耳, 金針菇</small>							5	2	1.5		1.6		610
12	四	五穀飯	洋芋燉肉 <small>洋芋, 肉角</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 甜條</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 鮮菇, 洗選蛋</small>			5.1	2.1	1.7		1.6		629
13	五	小米飯	咖哩百頁 <small>百頁豆腐, 馬鈴薯, 洋蔥, 三色丁</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</small>	豆漿		5.2	3	1.6		1.5		697
16	一	糙米飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉角, 蒸肉粉</small>	甘藍鮮炒 <small>鮑魚菇, 高麗菜, 木耳</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
17	二	小米飯	椒鹽魚排 <small>魚排</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 木耳, 袖珍菇</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米, 洗選蛋</small>			5	2.1	1.7		1.6		622
18	三	燕麥飯	親子燒肉井 <small>肉片, 洋蔥, 洗選蛋</small>	芹香三色 <small>芹菜, 白干絲, 海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁</small>	水果		5.1	2.1	1.7	1	1.6		689
19	四	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		1.5		605

## 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 112年 2 月 份 菜 單(葷)

13	一	糙米飯	醋溜白片 <small>肉片, 豆芽菜, 洋蔥, 彩椒</small>	冬瓜四喜 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>竹筍, 木耳, 洗選蛋, 沙茶</small>			5	2.1	1.7		2.2		649
14	二	紫米飯	宮保雞丁 <small>骨腿丁, 1/4豆干丁, 油花生</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	四神湯 <small>芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>			5.1	2.2	1.6		2.0		652
15	三	咖哩肉醬麵+關東煮+南瓜濃湯 <small>白油麵, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 絞肉, 洋蔥, 三色丁, 咖哩粉, 當季時蔬, 南瓜, 紅蘿蔔, 奶水, 洗選蛋, 馬鈴薯</small>					水果		5.1	2.4	1.5	1	2.1		729
16	四	紫米飯	三杯雞丁 <small>骨腿丁, 油豆腐, 薑片, 麻油</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 排骨</small>			5	2.3	1.8		1.9		658
17	五	小米飯	洋蔥炒蛋 <small>番茄, 洋蔥, 彩椒, 洗選蛋</small>	家常油腐 <small>油豆腐, 小黃瓜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂</small>			5.4	2.1	1.5		1.9		659
18	六	五穀飯	黃金魚排 <small>魚排</small>	海絲三色 <small>海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲</small>			5.1	2.1	1.7		2.2		656
20	一	糙米飯	麻油雞 <small>高麗菜, 骨腿丁, 薑</small>	蘿蔔黑輪 <small>白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽油腐湯 <small>味噌, 油豆腐, 海芽</small>			5	2.3	1.9		2.2		669
21	二	五穀飯	佛跳牆 <small>肉角, 角螺, 大白菜, 鮮菇</small>	沙茶凍豆腐 <small>凍豆腐, 海帶結, 沙茶</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	洋芋排骨湯 <small>洋芋, 排骨丁</small>			5.1	2.1	1.8		2.1		654
22	三	火腿蛋炒飯+無骨香雞排+青菜+玉米濃湯 <small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 火腿丁, 洗選蛋, 蔥, 無骨香雞排, 當季時蔬, 玉米, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 奶水, 馬鈴薯</small>							5	2.1	1.5		2.2		644
23	四	燕麥飯	魚丁雙拼 <small>豆干片, 魚丁</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜, 生木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜丸片湯 <small>鮮瓜, 魚丸</small>			5	2.3	1.8		2.0		658
24	五	小米飯	番茄百頁 <small>番茄, 洋蔥, 三色丁, 百頁豆腐</small>	咖哩粉絲 <small>木耳, 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜珍珠 <small>冬瓜, 珍珠, 二砂</small>	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

### 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

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、蕪菁、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、椪柑、蓮霧、棗。

2月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、釋迦、柳橙、蓮霧、棗。