

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112年4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 (千卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
3	一	放假												
4	二													
5	三													
6	四	燕麥飯	客家小炒 <small>豆干片, 素火腿, 甜椒</small>	芹香高麗菜 <small>高麗菜, 芹菜, 胡蘿蔔</small>	芹香豆芽菜 <small>豆芽菜, 芹菜</small>	洋芋鮮排湯 <small>素排骨丁, 馬鈴薯</small>		5	2.2	1.7		3.0		693
7	五	小米飯	玉米燒麵輪 <small>玉米筋, 麵輪</small>	小黃瓜三色 <small>小黃瓜, 木耳, 胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	摩摩喳喳 <small>芋頭, 芋圓, QQ</small>	水果	5	2.5	1.6	1	1.5		705
10	一	糙米飯	薑絲炒麵腸 <small>薑絲, 麵腸</small>	醋溜白菜滷 <small>大白菜, 生木耳, 生香菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄羅宋湯 <small>番茄, 小白菜</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		742
11	二	麥片飯	麻油素雞丁 <small>麻油素雞丁, 高麗菜, 老薑</small>	海帶干絲 <small>白干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 金針菇, 海芽, 味噌</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
12	三	茄汁義大利素肉醬麵+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵, 番茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 豆乾丁, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒麵粉糊</small>					鮮奶 <small>(竹光)</small>	5	2.1	1.5		2.0	0.8	755
13	四	燕麥飯	素魚排 <small>素魚排</small>	鮮炒黃瓜 <small>大黃瓜, 玉米粒, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香涼薯湯 <small>涼薯, 芹菜</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
14	五	小米飯	椒鹽豆腐 <small>油豆腐, 胡椒鹽</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂</small>	鮮奶 <small>(載熙)</small>	5	2	1.6		1.5	0.8	608
17	一	糙米飯	馬鈴薯煎餅 <small>馬鈴薯煎餅</small>	醬爆干片 <small>豆干片, 杏鮑菇, 九層塔, 薑片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鹹湯 <small>米苔目, 高麗菜, 芹菜</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
18	二	小米飯	醬燒茄子 <small>茄子肉, 茄子, 豆乾丁</small>	木須花椰 <small>花椰菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	小白菜腐皮湯 <small>小白菜, 腐皮</small>		5	2.1	1.7		1.6		622
19	三	古早味麵線糊+煎香牛蒡片+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線, 素魚羹, 筍絲, 素肉絲, 木耳, 紅蘿蔔, 牛蒡片, 刈包, 當季時蔬</small>					水果 <small>竹光</small>	5	2	1.5	1	1.5		665
20	四	五穀飯	西芹彩椒 <small>西芹, 木耳, 青椒, 紅蘿蔔, 黃甜椒</small>	塔香海根 <small>九層塔, 海帶根, 薑絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>		5	2.1	1.6		1.5		615
21	五	小米飯	鮑菇素炸醬 <small>碎豆干, 鮑菇, 馬鈴薯, 甜麵醬</small>	鍋燒高麗菜 <small>高麗菜, 素天婦羅, 素沙茶醬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	奶香西谷米 <small>奶粉, 西谷米, 二砂</small>	水果 <small>載熙</small>	5	2.5	1.5	1	1.6		707
24	一	糙米飯	香酥雙拼 <small>地瓜薯條, 豆干, 胡椒鹽</small>	黃瓜總匯 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	素肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 香菜, 肉骨茶</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
25	二	紫米飯	茄汁百頁 <small>番茄, 百頁豆腐</small>	鮮菇大白菜 <small>大白菜, 袖珍菇, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芙蓉筍香羹 <small>筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 香菜</small>		5	2.2	1.7		2.0		648
26	三	素肉絲炒飯+素麥克雞塊*2+青菜+金菇紫菜湯 <small>素肉絲, 高麗菜, 素火腿丁, 玉米粒, 素麥克雞塊, 當季時蔬, 金針菇, 紫菜, 角螺</small>					豆漿	5	3.2	1.5		1.6		700
27	四	麥片飯	梅干燒素鴨 <small>梅干, 素鴨</small>	黃金青花菜 <small>花椰菜, 玉米粒, 木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 紅蘿蔔, 奶水, 麵粉糊</small>		5	2	1.7		1.5		610
28	五	小米飯	花生麵筋 <small>麵筋, 花生</small>	咖哩蔬菜 <small>馬鈴薯, 三色丁, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綠豆QQ湯 <small>綠豆, QQ, 二砂</small>		5.1	2	1.5		1.6		617

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

4月份當季蔬菜：**花果菜類**：花椰菜、青花菜、西瓜、甜瓜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、長豇(菜)豆、豌豆、毛豆、甜椒、辣椒、番茄、梨瓜、越瓜、菜豆、南瓜。**葉菜類**：甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、葉用甘藷、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**：大蒜、青蔥、洋蔥、蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、韭菜、茭白筍、牛蒡、甘藷。

4月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。