

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112年5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	一	糙米飯	泡菜素雞 <small>素雞, 大白菜, 泡菜</small>	白卜竹輪 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 素竹輪</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍片素排湯 <small>竹筍, 素排骨丁, 木耳</small>		5	2.2	1.7		2.0		648
2	二	紫米飯	素肉燥 <small>碎豆干, 馬鈴薯</small>	芹香高麗菜 <small>高麗菜, 芹菜, 紅蘿蔔</small>	有機青菜 <small>有機當季時蔬</small>	黃瓜素丸片湯 <small>大黃瓜, 素珍珠魚丸</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
3	三	茄汁義大利麵+青菜+南瓜濃湯 <small>白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 蕃茄醬, 素絞肉, 當季時蔬, 南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶水</small>						5	2	1.5		1.6		610
4	四	燕麥飯	黃金香酥排 <small>烤魷, 鮑菇頭</small>	小黃瓜三色 <small>小黃瓜, 豆乾丁, 素火腿</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋鮑菇湯 <small>涼薯, 杏鮑菇</small>		5	2.2	1.7		3.0		693
5	五	糙米飯 <small>蔬食日</small>	鮮蔬烤魷 <small>烤魷, 鮑菇頭</small>	冬瓜海結 <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 海帶結, 魚露</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米, 二砂糖</small>	水果	5	2.5	1.6	1	1.5		705
8	一	糙米飯	麻油素腰花 <small>素腰花, 高麗菜, 麻油</small>	芹香雙絲 <small>芹菜, 白干絲, 海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蕃茄洋芋湯 <small>蕃茄, 洋芋</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
9	二	麥片飯		白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	有機青菜 <small>有機當季時蔬</small>	福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
10	三	什錦素炒飯+素關東煮+什錦素魚羹湯 <small>青江菜, 三色丁, 玉米粒, 素蜜餞, 白蘿蔔, 火鍋料, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 素魚羹</small>						5	2.7	1.5		2.0		680
11	四	燕麥飯	香菇素瓜仔肉 <small>生香菇, 花瓜, 素絞肉</small>	彩繪大瓜 <small>大黃瓜, 生木耳, 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	2.2	1.7		1.5		625
12	五	小米飯 <small>蔬食日</small>	椒鹽豆腐 <small>油豆腐, 胡椒鹽</small>	咖哩冬粉 <small>冬粉, 高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米, 二砂糖</small>	鮮奶	5	2	1.6		1.5	0.8	728
15	一	糙米飯	彩椒玉米結 <small>彩椒, 玉米結</small>	醬爆干片 <small>豆干片, 芹菜, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	素沙茶白菜羹湯 <small>大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 素沙茶醬</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
16	二	小米飯	梅干麵輪 <small>筍乾, 梅干菜, 麵輪</small>	木須花椰 <small>青花菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	有機青菜 <small>有機當季時蔬</small>	涼薯蛋花湯 <small>涼薯, 玉米粒, 洗選蛋</small>		5	2.1	1.7		1.6		622
17	三	古早味麵線糊+全素香酥排+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線, 素魚羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 全素香酥排, 刈包, 當季時蔬</small>						5	2	1.5		1.5		605
18	四	五穀飯	百頁地瓜雙拼 <small>百頁豆腐, 地瓜, 胡椒鹽</small>	咖哩蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨丁, 薑絲</small>		5	2.1	1.6		1.5		615
19	五	小米飯 <small>蔬食日</small>	花生麵筋 <small>麵筋, 花生</small>	小黃瓜油腐 <small>小黃瓜, 油豆腐, 九層塔, 老薑</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綠豆QQ湯 <small>綠豆, QQ, 二砂</small>	水果	5	2.5	1.5	1	1.6		707
22	一	糙米飯	筍片素蜜餞 <small>筍絲, 素蜜餞</small>	鮮瓜總匯 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 海帶芽</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
23	二	紫米飯	京醬大溪豆乾 <small>高麗菜, 大溪豆乾</small>	鮑菇白菜 <small>大白菜, 鮑魚菇</small>	有機青菜 <small>有機當季時蔬</small>	素肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 素排骨丁, 肉骨茶</small>		5	2.2	1.7		2.0		648
24	三	古早味鹹粥+素麥克雞塊+芋泥包+青菜 <small>高麗菜, 素絞肉, 玉米粒, 三色丁, 素麥克雞塊, 芋泥包, 當季時蔬</small>						5	2.2	1.5		1.6		625
25	四	麥片飯	蔬菜煎餅 <small>馬鈴薯</small>	花椰菜炒皮酥 <small>花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芙蓉筍羹湯 <small>筍絲, 木耳, 板豆腐</small>		5	2	1.7		1.5		610
26	五	糙米飯	麻婆豆腐 <small>馬鈴薯, 三色丁, 豆腐</small>	塔香海根 <small>九層塔, 海帶根, 紅蘿蔔, 薑絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	地瓜芋園 <small>地瓜, 芋園</small>	豆漿	5.1	3	1.5		1.6		692
29	一	糙米飯	茄汁豆包 <small>蕃茄, 豆包</small>	大黃瓜炒金菇 <small>大黃瓜, 金針菇, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香腐皮湯 <small>鮮蔬, 角螺, 芹菜</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
30	二	燕麥飯	冬瓜皮酥 <small>冬瓜, 皮酥</small>	玉米三色 <small>玉米粒, 三色丁, 豆乾丁</small>	有機青菜 <small>有機當季時蔬</small>	蘿蔔素丸湯 <small>蘿蔔, 素丸</small>		5.1	2.1	1.7		1.5		625
31	三	素炸醬麵+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 素絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 甜麵醬, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 金針菇, 素食烏醋</small>						5	2	1.5		1.5		655

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

5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。

5月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。