

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 112 年 5 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
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	一	糙米飯	泡菜燒雞	白卜米血	青菜	筍片鮮排湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			骨腿丁, 大白菜, 泡菜	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 米血	當季時蔬	筍片, 排骨丁, 木耳								
2	二	紫米飯	蛋酥肉燥	高麗菜炒豆包絲	有機青菜	黃瓜黑輪湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			絞肉, 洋蔥, 洗選蛋	高麗菜, 豆包絲, 紅蘿蔔	有機當季時蔬	大黃瓜, 黑輪								
3	三	茄汁義大利麵+青菜+南瓜濃湯						5	2	1.5		1.6		610
		白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬 當季時蔬 南瓜, 奶水, 紅蘿蔔, 洗選蛋												
4	四	燕麥飯	炸豬排	小黃瓜三色	青菜	洋芋排骨湯		5	2.2	1.7		3.0		693
			豬排	小黃瓜, 豆乾丁, 胡蘿蔔	當季時蔬	馬鈴薯, 排骨丁								
5	五	小米飯	鮮蔬麵腸	冬瓜海結	青菜	紅豆紫米湯	水果	5	2.5	1.6	1	1.5		705
		蔬食日	麵腸, 高麗菜, 酸菜	冬瓜, 紅蘿蔔, 海帶結, 魚露	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂糖								
8	一	糙米飯	麻油肉片	芹香雙絲	青菜	羅宋排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			肉片, 高麗菜, 麻油, 老薑	芹菜, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	蕃茄, 洋蔥, 排骨丁								
9	二	麥片飯	鮮魚排	白菜滷	有機青菜	福菜肉片湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			鮮魚排	大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳,	有機當季時蔬	福菜, 筍片, 肉片								
10	三	肉絲炒飯+關東煮+蒜味魚羹湯						5	2.7	1.5		2.0		680
		肉絲, 洗選蛋, 三色丁, 玉米粒, 洋蔥, 青蔥, 紅蔥頭, 白蘿蔔, 火鍋料, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚羹, 蒜泥												
11	四	燕麥飯	瓜仔雞丁	彩繪大瓜	青菜	味噌蘿蔔湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			花瓜, 骨腿丁	大黃瓜, 生木耳, 三色丁	當季時蔬	白蘿蔔, 金針菇, 海芽, 味噌								
12	五	小米飯	椒鹽豆腐	咖哩冬粉	青菜	芋頭西米露	鮮奶	5	2	1.6		1.5	0.8	728
		蔬食日	油豆腐, 胡椒鹽	冬粉, 高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳, 咖哩粉	當季時蔬	芋頭, 西谷米, 二砂糖								
15	一	糙米飯	玉米節燒雞	醬爆干片	青菜	沙茶白菜羹湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			玉米節, 雞丁	豆干片, 洋蔥, 蔥	當季時蔬	大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 沙茶醬								
16	二	小米飯	麵輪燒肉	木須花椰	有機青菜	涼薯蛋花湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			麵輪, 肉角	青花菜, 生木耳, 紅蘿蔔	有機當季時蔬	涼薯, 玉米粒, 洗選蛋								
17	三	古早味麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜						5	2	1.5		1.5		605
		蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 肉絲, 木耳, 柴魚片 卡拉雞腿排 刈包 當季時蔬												
18	四	五穀飯	五香肉燥	咖哩蔬菜	青菜	冬瓜排骨湯		5	2.1	1.6		1.5		615
			洋蔥, 絞肉, 五香粉, 滷包	花椰菜, 馬鈴薯, 咖哩粉	當季時蔬	冬瓜, 排骨丁, 薑絲								
19	五	糙米飯	花生麵筋	小黃瓜油腐	青菜	綠豆QQ湯	水果	5	2.5	1.5	1	1.6		707
			麵筋, 花生	小黃瓜, 油豆腐, 九層塔, 老薑	當季時蔬	綠豆, QQ, 二砂								
22	一	糙米飯	筍干燒肉	鮮炒總匯	青菜	味噌豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			筍干, 肉片	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	味噌, 豆腐, 海帶芽								
23	二	紫米飯	京醬雞丁	鮑菇白菜	有機青菜	肉骨茶湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			豆干, 骨腿丁, 甜麵醬	大白菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔	有機當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶								
24	三	古早味鹹粥+香酥魚丁雙拼+芋泥包+青菜						5	2.2	1.5		1.6		625
		高麗菜, 絞肉, 玉米粒, 三色丁, 紅蔥頭 魚丁, 百頁豆腐, 胡椒鹽 芋泥包 當季食蔬												
25	四	麥片飯	咖哩肉醬	花椰菜炒皮酥	青菜	芙蓉筍香羹		5	2	1.7		1.5		610
			咖哩粉, 馬鈴薯, 絞肉	花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	高麗菜, 木耳, 板豆腐								
26	五	小米飯	麻婆豆腐	塔香海根	青菜	地瓜芋園	豆漿	5.1	3	1.5		1.6		692
		蔬食日	馬鈴薯, 三色丁, 豆腐	九層塔, 海帶根,	當季時蔬	地瓜, 芋園								
29	一	糙米飯	親子丼	黃瓜炒蟬絲	青菜	芹香腐皮湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			骨腿丁, 馬鈴薯, 洗選蛋	大黃瓜, 木耳, 蟬味絲	當季時蔬	高麗菜, 角螺, 芹菜								
30	二	燕麥飯	冬瓜燒肉	玉米三色	有機青菜	蘿蔔魚丸湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
			冬瓜, 肉片	玉米粒, 三色丁, 豆乾丁	有機當季時蔬	蘿蔔, 魚丸								
31	三	炸醬麵+青菜+酸辣湯						5	2	1.5		1.5		655
		白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 甜麵醬 當季時蔬 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 雞蛋, 素食烏醋												

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

常識小叢養培

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、薺菜、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。

藝慶企業有限公司 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉