

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 112年6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<br>(仟卡) |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------|----------|-----|-----|----|-----|----|------------|
|    |    |                                                                                                          |                                              |                                              |                           |                                               |       | 糖類       | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品 |            |
| 1  | 四  | 五穀飯                                                                                                      | 香雞排<br><small>雞排</small>                     | 白菜燴魚羹<br><small>大白菜, 魚羹, 紅蘿蔔, 木耳</small>     | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 味噌豆腐湯<br><small>味噌, 豆腐, 柴魚片</small>           |       | 5        | 2.2 | 1.6 |    | 1.5 |    | 623        |
| 2  | 五  | 小米飯<br><small>蔬食日</small>                                                                                | 日式蒸蛋<br><small>玉米粒, 洗選蛋</small>              | 乾鍋油腐<br><small>小黃瓜, 鮑菇頭, 豆包, 油豆腐</small>     | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 紅豆紫米湯<br><small>紅豆, 紫米, 二砂</small>            | 水果    | 5.3      | 2   | 1.6 | 1  | 1.5 |    | 689        |
| 5  | 一  | 糙米飯                                                                                                      | 地瓜蒸肉<br><small>地瓜, 肉角</small>                | 鮮菇花椰<br><small>青花菜, 生木耳, 秀珍菇, 紅蘿蔔</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 蕃茄蛋花湯<br><small>番茄, 鮮蔬, 洗選蛋</small>           |       | 5.1      | 2.2 | 1.6 |    | 1.6 |    | 686        |
| 6  | 二  | 紫米飯                                                                                                      | 豆鼓蒸魚<br><small>魚排, 薑, 豆鼓</small>             | 咖哩洋芋鮮蔬<br><small>洋芋, 紅蘿蔔, 花椰菜, 咖哩粉</small>   | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 肉骨茶湯<br><small>白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包</small>         |       | 5        | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |    | 625        |
| 7  | 三  | <b>肉燥麵+珍珠丸子+青菜+酸辣湯</b><br><small>白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 甜麵醬, 珍珠丸子, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 素食烏醋</small> |                                              |                                              |                           |                                               |       | 5        | 2   | 1.5 |    | 1.5 |    | 655        |
| 8  | 四  | 燕麥飯                                                                                                      | 三杯雞丁<br><small>骨腿丁, 小干丁, 九層塔</small>         | 泡菜甘藍<br><small>泡菜, 高麗菜, 豆包絲, 木耳</small>      | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 芋頭排骨湯<br><small>芋頭, 排骨丁</small>               |       | 5.3      | 2.1 | 1.6 |    | 3.0 |    | 704        |
| 9  | 五  | 小米飯<br><small>蔬食日</small>                                                                                | 花生麵筋<br><small>花生, 鮮菇, 麵筋</small>            | 塔香粉絲<br><small>冬粉, 高麗菜, 九層塔, 紅蘿蔔, 木耳</small> | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 冬瓜珍珠米苔目<br><small>冬瓜磚, 仙草, 珍珠, 二砂</small>     | 乳品    | 5.2      | 2.2 | 1.5 |    | 1.5 | 1  | 784        |
| 12 | 一  | 燕麥飯                                                                                                      | 椰香肉醬<br><small>馬鈴薯, 絞肉, 紅蘿蔔</small>          | 四季乾丁<br><small>四季豆, 豆干片</small>              | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 香菇雞湯<br><small>香菇, 蘿蔔, 骨腿</small>             |       | 5.1      | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 625        |
| 13 | 二  | 麥片飯                                                                                                      | 腐乳雞<br><small>甘藍, 骨腿丁, 黑豆, 腐乳</small>        | 絲瓜麵線<br><small>絲瓜, 麵線, 枸杞</small>            | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 涼薯排骨湯<br><small>涼薯, 排骨丁</small>               |       | 5.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.5 |    | 622        |
| 14 | 三  | <b>肉絲蛋炒飯+燒賣+青菜+冬瓜黑輪湯</b><br><small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥, 當季時蔬, 魚排, 冬瓜, 黑輪</small>                   |                                              |                                              |                           |                                               |       | 5        | 2.2 | 1.5 |    | 3.0 |    | 688        |
| 15 | 四  | 五穀飯                                                                                                      | 沙茶豬柳<br><small>豬柳, 洋蔥, 木耳, 沙茶</small>        | 鮮炒總匯<br><small>瓠瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>       | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 南瓜濃湯<br><small>南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶水</small>       |       | 5.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |    | 627        |
| 16 | 五  | 小米飯<br><small>蔬食日</small>                                                                                | 綜合豆干<br><small>素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐</small>       | 清炒甘藍<br><small>高麗菜, 紅蘿蔔, 素火腿</small>         | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 地瓜銀耳芋園湯<br><small>地瓜, 銀耳, 芋園, 二砂</small>      | 豆漿    | 5.2      | 3   | 1.5 |    | 1.5 |    | 694        |
| 17 | 六  | 燕麥飯                                                                                                      | 南洋咖哩<br><small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉丁, 椰漿, 咖哩粉</small> | 堅果什蔬<br><small>小黃瓜, 馬鈴薯, 木耳, 白芝麻</small>     | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 日式海芽湯<br><small>豆腐, 海帶芽, 味噌, 麻油</small>       |       | 5.2      | 2   | 1.5 |    | 1.5 |    | 619        |
| 19 | 一  | 糙米飯                                                                                                      | 韓式燒肉<br><small>洋蔥, 豆芽, 肉片, 紅蘿蔔, 甜麵醬</small>  | 白卜米血<br><small>白蘿蔔, 米血, 柴魚片</small>          | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 香菇冬瓜湯<br><small>冬瓜, 香菇</small>                |       | 5        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 618        |
| 20 | 二  | 紫米飯                                                                                                      | 香酥雙拼<br><small>魚丁, 百頁</small>                | 白菜滷<br><small>大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>          | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 玉米蛋花湯<br><small>玉米, 洗選蛋</small>               |       | 5        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 618        |
| 21 | 三  | <b>炒烏龍麵+滷雞塊+青菜+瓠瓜粉絲湯</b><br><small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 雞塊, 當季時蔬, 瓠瓜, 粉絲</small>                   |                                              |                                              |                           |                                               |       | 5        | 2.2 | 1.5 | 1  | 1.6 |    | 685        |
| 22 | 四  | <b>放假一天</b>                                                                                              |                                              |                                              |                           |                                               |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 23 | 五  | <b>放假一天</b>                                                                                              |                                              |                                              |                           |                                               |       |          |     |     |    |     |    |            |
| 26 | 一  | 糙米飯                                                                                                      | 梅干扣肉<br><small>梅乾菜, 絞肉, 筍干</small>           | 冬瓜滷<br><small>冬瓜, 小紅莓, 木耳, 魚露</small>        | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 當歸麵線湯<br><small>紅麵線, 高麗菜, 當歸</small>          |       | 5.1      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |    | 627        |
| 27 | 二  | 麥片飯                                                                                                      | 鮑菇瓜子雞<br><small>鮑菇頭, 花瓜, 骨腿丁</small>         | 白菜燒麵筋<br><small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡</small>    | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 紅棗青木瓜湯<br><small>紅棗, 青木瓜, 排骨</small>          |       | 5        | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |    | 618        |
| 28 | 三  | 小米飯<br><small>蔬食日</small>                                                                                | 鹽水三拼<br><small>百頁, 花椰菜, 玉米粒, 鮑菇頭</small>     | 海結燒筍片<br><small>筍片, 海帶結, 紅蘿蔔</small>         | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 果香QQ湯<br><small>鮮果, QQ, 芋園, 二砂</small>        |       | 5.2      | 2.2 | 1.5 | 1  | 1.5 |    | 694        |
| 29 | 四  | 五穀飯                                                                                                      | 親子燒肉丼<br><small>肉片, 洋蔥, 洗選蛋, 柴魚片</small>     | 涼薯脆條<br><small>豆薯, 豆干片, 彩椒</small>           | 青菜<br><small>當季時蔬</small> | 客家鮮蔬湯<br><small>高麗菜, 豆芽, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small> |       | 5        | 2.2 | 1.7 |    | 1.6 |    | 630        |
| 30 | 五  | <b>茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯</b><br><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        | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 |    | 625        |

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

6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。

6月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。