

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 112 年 6 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	四	五穀飯	炸素丸	白菜燴魚羹	青菜	日式味噌湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			素丸子*2	大白菜, 魚羹, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	金針菇, 味噌, 白蘿蔔								
2	五	小米飯	芹菜素肚	乾鍋油腐	青菜	紅豆紫米湯	水果	5.3	2	1.6	1	1.5		689
		蔬食日	芹菜, 鮮蔬, 素肚	小黃瓜, 鮑菇頭, 豆包, 油豆腐	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂								
5	一	糙米飯	地瓜素雞	鮮菇花椰	青菜	番茄鮮蔬湯		5.1	2.2	1.6		1.6		686
		, 地瓜, 素雞	青花菜, 生木耳, 鮮菇, 彩椒	當季時蔬	番茄, 鮮蔬									
6	二	紫米飯	素魚排	咖哩洋芋鮮蔬	青菜	素肉骨茶湯		5	2.2	1.7		1.5		625
		素魚排	洋芋, 紅蘿蔔, 花椰菜, 咖哩粉	當季時蔬	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包									
7	三	素肉醬麵+芋頭丸+青菜+酸辣湯						5	2	1.5		1.5		655
		白油麵, 超碎黑干丁, 鮮菇, 甜麵醬, 素獅子頭, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳												
8	四	燕麥飯	三杯素魷	泡菜甘藍	青菜	芋頭鮑菇湯		5.3	2.1	1.6		3.0		704
		素魷, 九層塔, 薑, 小黃瓜	泡菜, 高麗菜, 豆包絲, 木耳	當季時蔬	芋頭, 鮑魚菇									
9	五	小米飯	鮮菇花生麵筋	魚香粉絲	青菜	冬瓜珍珠米苔目	乳品	5.2	2.2	1.5		1.5	1	784
		蔬食日	花生, 鮮菇, 麵筋	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	冬瓜磚, 仙草, 珍珠, 二砂								
12	一	燕麥飯	椰香素醬	四季乾丁	青菜	香菇蘿蔔湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
		咖哩, 馬鈴薯, 乾丁, 紅蘿蔔	四季豆, 豆干片	當季時蔬	香菇, 蘿蔔,									
13	二	麥片飯	味噌燒豆腐	絲瓜麵線	青菜	涼薯素排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
		豆腐, 香菇, 味噌	絲瓜, 麵線, 枸杞	當季時蔬	涼薯, 素排骨丁									
14	三	鮮蔬炒飯+素燒賣+青菜+冬瓜腐皮湯						5	2.2	1.5		3.0		688
		高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 素肉絲, 當季時蔬, 冬瓜, 角螺												
15	四	五穀飯	手工天婦羅	鮮炒總匯	青菜	南瓜濃湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
		馬鈴薯	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔									
16	五	小米飯	綜合豆干	清炒甘藍	青菜	地瓜銀耳QQ湯	豆漿	5.2	3	1.5		1.5		694
		蔬食日	素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐	高麗菜, 紅蘿蔔, 素火腿	當季時蔬	地瓜, 銀耳, QQ, 二砂								
17	六	燕麥飯	南洋咖哩	堅果什蔬	青菜	日式海芽湯		5.2	2	1.5		1.5		619
		馬鈴薯, 素雞丁, 椰漿, 咖哩粉	小黃瓜, 馬鈴薯, 木耳, 白芝麻	當季時蔬	豆腐, 海帶芽, 味噌, 麻油									
19	一	糙米飯	梅香百頁	蒲瓜麵線	青菜	香菇冬瓜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
		梅乾菜, 百頁, 油豆腐, 紅蘿蔔	蒲瓜, 麵線	當季時蔬	冬瓜, 香菇									
20	二	紫米飯	香酥雙拼	白菜滷	青菜	玉米珍菇湯		5	2.1	1.7		1.5		618
		豆干, 地瓜薯條	大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	玉米, 鮮菇									
21	三	炒烏龍麵+素獅子頭+青菜+瓠瓜粉絲湯					水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
		烏龍麵, 高麗菜, 豆芽, 紅蘿蔔, 素獅子頭, 當季時蔬, 瓠瓜, 粉絲												
22	四	放假一天												
23	五	放假一天												
26	一	糙米飯	筍香燒干	冬瓜滷	青菜	當歸麵線湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			筍片, 大溪黑干, 素肚	冬瓜, 烤麩, 木耳	當季時蔬	紅麵線, 高麗菜, 當歸								
27	二	麥片飯	鮮菇瓜子蒸豆腐	白菜燒麵筋	青菜	紅棗青木瓜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
		鮮菇, 花瓜, 板豆腐	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡	當季時蔬	紅棗, 青木瓜, 素排骨									
28	三	小米飯	鹽水三拼	海結燒筍片	青菜	果香QQ湯		5	2.2	1.5		1.6		625
		蔬食日	百頁, 花椰菜, 玉米截, 鮑菇頭	筍片, 海帶結, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮果, QQ, 芋圓, 二砂								
29	四	五穀飯	素蠔蒸豆腐	涼薯脆條	青菜	客家鮮蔬湯		5	2.2	1.7		1.6		630
		素蠔油, 豆腐	豆薯, 豆干片, 彩椒	當季時蔬	高麗菜, 豆芽, 素排骨									
30	五	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯						5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
		白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 素紋肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔												

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、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。

6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 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉