

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 112 年 10 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)						熱量
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
2	一	糙米飯	泰式魚片*1	青木瓜肉絲	青菜	南洋蔬菜湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮魚	青木瓜, 肉絲	當季時蔬	鮮蔬								
3	二	麥片飯	麵輪滷肉燥	章魚小丸子*2	青菜	海芽味噌湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			麵輪, 絞肉	魷魚丸*2	當季時蔬	海芽, 味噌, 豆腐								
4	三	炒板條 + 豬肉餡餅*2 + 青菜 + 玉米蛋花湯						5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
		板條, 紅蔥頭, 韭菜, 高麗菜, 肉絲, 香菇 豬肉餡餅*2 當季時蔬 玉米, 洗選蛋												
5	四	芝麻飯	栗子燒雞	鮮豆豆腸	青菜	沙茶魷魚羹湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			栗子, 鮮菇, 骨腿丁	鮮豆, 豆腸	當季時蔬	魚羹, 木耳, 白蘿蔔								
6	五	黎麥飯	小黃瓜炒蛋	鐵板油腐	青菜	摩摩喳喳	水果	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695
		蔬食日	小黃瓜, 洗選蛋	彩椒, 筍片, 油腐	當季時蔬	地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米	載熙							
9	一	放假一天												
10	二	放假一天												
11	三	芋頭米粉湯 + 香酥豬排*1 + 高麗菜包*1						5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
		芋頭, 高麗菜, 肉絲, 香菇 豬排 高麗菜包												
12	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉末燒冬瓜	青菜	福菜筍片湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			彩椒, 小黃瓜, 骨腿丁	肉末, 冬瓜	當季時蔬	福菜, 筍片, 排骨								
13	五	芝麻飯	蟹肉棒蒸蛋	醬燒豆腸	青菜	紅豆芋圓湯	豆漿	5	3.1	1.5	0	2.0	0	710
		蔬食日	蟹肉棒, 洗選蛋	鮑菇, 豆腸	當季時蔬	紅豆, 芋圓	載熙							
16	一	小米飯	炸魚排*1	黃瓜燴三鮮	青菜	海裙黃豆芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			鮮魚	黃瓜, 木耳, 魷魚, 蝦仁	當季時蔬	海芽, 黃豆芽								
17	二	糙米飯	瓜子雞	冰心地瓜	青菜	蔬菜蛋花湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			瓜子, 骨腿丁	地瓜	當季時蔬	鮮蔬, 洗選蛋								
18	三	西西里肉醬麵 + 允指雞翅*1 + 青菜 + 南瓜濃湯						5	2	1.6	0	3.0	0	675
		螺旋麵, 絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇 雞翅 當季蔬菜 南瓜, 洗選蛋, 馬鈴薯												
19	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	青花黑輪	青菜	絲瓜麵輪湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥	青花, 黑輪	當季時蔬	絲瓜, 麵輪								
20	五	五穀飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	★綜合堅果	冬瓜山粉圓	牛奶	5	2.1	1.6	0	2.0	1	758
		蔬食日	鮮菇, 洗選蛋, 香料	豆腐, 豆瓣	★綜合堅果	冬瓜, 山粉圓	載熙							
23	一	紫米飯	香滷雞排*1	塔香海茸	青菜	冬菜粉絲湯		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
			雞排	九層塔, 海茸	當季時蔬	東菜, 粉絲								
24	二	芝麻飯	歡樂雙拼	咖哩肉燥	青菜	當歸豚肉湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			百頁, 雞胸肉	絞肉, 洋芋, 玉米粒, 咖哩粉	當季時蔬	當歸, 蘿蔔, 排骨								
25	三	鮮魚粥 + 醬燒翅小腿*2 + 鮮炒雙花						5	2	1.4	0	2.5	0	648
		玉米粒, 蔥, 鮮魚, 香菇, 芹菜, 魚丸 翅小腿*2 青花菜白花菜												
26	四	糙米飯	宮保雞丁	桂筍肉絲	青菜	小魚干味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洋蔥, 骨腿丁, 花生	桂筍, 肉絲	當季時蔬	小魚乾, 豆腐, 味噌								
27	五	地瓜飯	鮮蔬烘蛋	糖醋麵腸	青菜	芝麻豆漿	水果	5.1	2	1.6	1	2.0	0	697
		蔬食日	洗選蛋, 鮮蔬	香菇, 甜椒, 麵腸	當季時蔬	芝麻, 豆漿	載熙							
30	一	海苔飯	★熱炒堅果雞丁	田園培根玉米	青菜	三絲湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			堅果, 骨腿丁, 小黃瓜	三色丁, 玉米, 培根	當季時蔬	高麗菜, 木耳, 肉絲								
31	二	糙米飯	芋頭排骨	港式珍珠丸*2	青菜	薑絲冬瓜湯	牛奶	5	2	1.4	0	2.0	1	745
			芋頭, 排骨, 肉丁	珍珠丸	當季時蔬	冬瓜, 肉絲, 薑絲	載熙							

本校菜單使用之食材皆為國產在地食材

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