

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112 年 10 月 份 菜 單 (素)

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)
香椿豆包*1		青木瓜油片絲		青菜		南洋蔬菜湯				5	2	1.5	0	2.0	0	628
豆包, 香椿		青木瓜, 素絲		當季時蔬		南洋蔬菜湯										
麵輪滷素肉燥		芋頭丸*2		青菜		海芽味增湯				5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
麵輪, 豆干		芋頭丸*2		當季時蔬		海芽, 味噌										
炒板條 + 龍鳳腿*1 + 青菜 + 玉米鮮菇湯										5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
板條, 高麗菜, 素肉絲, 香菇 龍鳳腿 當季蔬菜 玉米, 鮮菇																
★栗子燒素雞		鮮豆豆腸		青菜		沙茶素魷魚羹湯				5	2	1.5	0	2.0	0	628
栗子, 鮮菇, 素雞		鮮豆, 豆腸		當季時蔬		素魚羹, 木耳, 白蘿蔔										
小黃瓜炒玉米		鐵板油腐		青菜		摩摩喳喳		水果		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
小黃瓜, 玉米粒		彩椒, 筍片, 油腐		當季時蔬		地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米		載熙								
放假一天																
放假一天																
芋頭米粉湯 + 蔬菜煎餅*1 + 高麗菜包*1										5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
芋頭, 米粉, 高麗菜, 素肉絲, 香菇 地瓜 高麗菜包*1																
糖醋麵腸		香菇燒冬瓜		青菜		福菜筍片湯				5	2	1.5	0	2.0	0	628
彩椒, 小黃瓜, 麵腸		香菇, 冬瓜		當季時蔬		福菜, 筍片										
甜椒四季豆		醬燒豆腸		青菜		紅豆芋圓湯		豆漿		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
甜椒, 四季豆		鮑菇, 豆腸		當季時蔬		紅豆, 芋圓		載熙								
醋溜素魚排		黃瓜燴三鮮		青菜		海裙黃豆芽湯				5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
素魚排		黃瓜, 木耳, 素丸		當季時蔬		海芽, 黃豆芽										
香菇燒花干		冰心地瓜*1		青菜		蔬菜鮮菇湯				5	2	1.6	0	2.0	0	630
瓜子, 蘭花干		地瓜		當季時蔬		鮮蔬, 鮮菇										
西西里肉醬麵 + 醬燒豆包 + 青菜 + 南瓜濃湯										5	2	1.6	0	3.0	0	675
螺旋麵, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇 豆包 當季蔬菜 南瓜, 馬鈴薯, 豆包																
味噌燒油腐		青花素黑輪		青菜		絲瓜麵輪湯				5	2	1.4	0	2.0	0	625
味噌, 油腐, 鮮菇		青花, 素黑輪		當季時蔬		絲瓜, 麵輪										
白菜滷		椒麻豆腐		★綜合堅果		冬瓜山粉圓		牛奶		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
白菜, 鮮菇, 素火腿		豆腐, 豆瓣, 木耳		★綜合堅果		冬瓜, 山粉圓		載熙								
素燻鴨卷		塔香海茸		青菜		冬菜粉絲湯				5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
素鴨卷		九層塔, 海茸		當季時蔬		東菜, 粉絲										
歡樂雙拼		筍香四寶		青菜		當歸皮酥湯				5	2	1.6	0	3.0	0	675
百頁, 地瓜薯條		鮮筍, 洋芋, 玉米粒, 木耳		當季時蔬		當歸, 皮酥										
鮮蔬粥 + 素煎餃*4 + 炒雙花菜										5	2	1.4	0	2.5	0	648
玉米粒, 高麗菜, 香菇, 芹菜, 素魚丸 山藥捲 青花菜, 白花菜																
高麗菜炒素蚵		薑絲桂筍		青菜		味噌豆腐湯				5	2	1.5	0	2.0	0	628
高麗菜, 素蚵, 鮮菇		桂筍, 木耳		當季時蔬		豆腐, 味噌										
糖醋麵腸		芹菜三絲		青菜		芝麻豆漿		水果		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
甜椒, 麵腸		芹菜, 海帶絲, 紅蘿蔔		當季時蔬		芝麻, 豆漿		載熙								
堅果京醬素肚		田園玉米		青菜		三絲湯				5	2	1.4	0	2.0	0	625
堅果, 素肚, 小黃瓜		三色丁, 玉米		當季時蔬		高麗菜, 木耳, 素肉絲										
芋頭燴凍豆腐		港式素珍珠丸*2		青菜		薑絲冬瓜湯		牛奶		5	2	1.4	0	2.0	0	625
芋頭, 凍豆腐		素珍珠丸		當季時蔬		冬瓜, 素排骨, 薑絲		載熙								
本校菜單使用之食材皆為國產在地食材																
莒慶企業有限公司 營養師林姿妤 製 載熙國小 營養師周幸玉																