

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 112 年 11 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)
1	三	香菇瘦肉粥 + ★海鮮排 + 關東煮						5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
		香菇,高麗菜,肉絲,魚丸,玉米 ★海鮮排 白蘿蔔,玉米粒,米血丁,火鍋條												
2	四	燕麥飯	芝麻柴魚燒雞	瓠瓜肉絲	青菜	味噌鮮魚湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			芝麻,柴魚片,雞丁,豆干	肉絲,瓠瓜,香菇	當季時蔬	魚丁,味噌,豆腐,海芽								
3	五	藜麥飯	醬燒豆腐	紅娘炒蛋	青菜	綠豆麥片湯	水果	5.2	2.1	1.5	1	2.0	0	709
		蔬食日	豆腐,彩椒,脆筍片	紅蘿蔔,洗選蛋	當季時蔬	綠豆,麥片	載熙							
6	一	芝麻飯	豉汁魚片*1	培根洋芋	青菜	油腐細粉湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			魚片,豆豉	培根,洋芋	當季時蔬	油腐,細粉								
7	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片	★風味青花炒魷魚	青菜	羅宋湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			洋蔥,肉片,黑胡椒	青花椰,★魷魚,玉米粒	當季時蔬	馬鈴薯,番茄,排骨								
8	三	地瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋乾片	青菜	奶香西米露		5.3	2	1.6	0	3.0	0	696
		蔬食日	九層塔,菜圃,洗選蛋	豆干,黃豆芽,彩椒	當季時蔬	奶粉,西谷米								
9	四	麥片飯	★長豆炒雞丁	沙茶彩絲	青菜	涼薯排骨湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			長豆,★堅果,雞丁	高麗菜,豆干絲,木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯,香菇,排骨								
10	五	☆竹光校慶：麵線糊 + 餐包 + 香酥雞排 + 青菜					牛奶	5	2.1	1.6	0	2.0	1	758
		麵線,脆筍,柴魚片,肉絲,木耳 餐包*1 雞排*1 青菜					載熙							
13	一	糙米飯	地瓜蒸肉	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔丸片湯		5.3	2.1	1.4	0	2.5	0	676
			地瓜,肉丁	粉絲,高麗菜,豆芽,木耳	當季時蔬	蘿蔔,貢丸片								
14	二	麥片飯	沙茶魚丁	珍菇燴白菜	青菜	竹筍肉絲湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			凍豆腐,魚丁,彩椒	鮮菇,白菜,木耳	當季時蔬	筍片,肉絲								
15	三	肉絲炒飯 + 香滷雞腿*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯						5.1	2	1.4	0	2.5	0	655
		肉絲,三色丁,高麗菜,洋蔥,青蔥 雞腿*1 青菜 味噌,豆腐												
16	四	芝麻飯	蠔油菇菇雞	蔬菜甜條	青菜	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇,雞丁,毛豆仁	青花菜,甜條	當季時蔬	冬瓜,海結								
17	五	藜麥飯	宮保油腐	咖哩炒蛋	青菜	綜合地瓜園	水果	5.3	2	1.6	1	2.0	0	711
		蔬食日	油豆腐,小黃瓜,玉米筍	咖哩,馬鈴薯,洗選蛋	當季時蔬	地瓜,珍珠,芋園,地瓜園	載熙							
20	一	麥片飯	瓜子肉	黃瓜珍珠炒雙菇	青菜	什錦蕃茄湯		5	2.1	1.4	0	3.0	0	678
			瓜子,絞肉,豆干	黃瓜,木耳,魚丸,金菇,鮮菇	當季時蔬	小白菜,番茄,西芹,肉絲								
21	二	小米飯	春川炒雞	豚肉炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			泡菜,高麗菜,雞丁	馬鈴薯,肉絲,木耳	當季時蔬	南瓜,洋蔥,排骨								
22	三	小米飯	蔥爆肉片	港式燒賣*2	青菜	小魚干味噌湯		5	2.1	1.4	0	3.0	0	678
			洋蔥,肉片,青蔥	燒賣*2	當季時蔬	小魚乾,豆腐,味噌								
23	四	糙米飯	醬爆雞丁	什錦玉筍鮮蔬	★綜合堅果	紅棗青木瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			洋蔥,小黃瓜,雞丁	玉米筍,高麗菜,香菇,肉絲,甜椒	★堅果包	青木瓜,肉絲,紅棗								
24	五	五穀飯	玉米蒸蛋	青花炒豆皮	青菜	紅豆紫米湯	牛奶	5.3	2.1	1.6	0	2.0	1	779
		蔬食日	玉米,洗選蛋	青花,豆皮	當季時蔬	紅豆,紫米	載熙							
25	六	☆載熙校慶：漢堡 + 香酥豬排 + 果汁 + 青菜						5	2	1.4	0	2.0	0	625
		漢堡 豬排*1 果汁 青菜												
27	一	海苔飯	椒鹽魚丁	★黃瓜燴三鮮	青菜	洋蔥蛋花湯		5.2	2.1	1.4	0	3.0	0	692
			魚丁,米血	黃瓜,木耳,★魷魚,魚丸	當季時蔬	洋蔥,洗選蛋,青蔥,胡蘿蔔								
28	二	糙米飯	蠔油豚肉羹	鮮菇炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			肉絲,魚羹,油菜,洋蔥	甘藍,紅蘿蔔,木耳,生香菇	當季時蔬	白蘿蔔,玉米								
29	三	白醬義大利麵+麥克雞塊*3+玉米濃湯+青菜					豆漿	5.1	3	1.6	0	3.0	0	757
		白油麵,花椰,杏鮑菇,洋蔥,奶粉,培根,玉米 麥克雞塊*3 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔, 青菜					載熙							
30	四	紫米飯	椰奶雞	客家小炒	青菜	白菜滷湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			洋芋,雞丁,椰奶	豆干,肉絲,洋蔥,青蔥	當季時蔬	大白菜,竹筍,角螺,木耳,紅蘿蔔								

註：標示★記號(11/1日、11/7日、11/9日、11/23日、11/27日)，代表葷食這道菜含有海鮮或是堅果，過敏體質者可改食用素食，謝謝您

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