新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112 年 11 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)						熱 量 (千卡)	
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	三	香菇蔬菜粥 + 素山藥捲*2 + 素關東煮							5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
香菇, 高麗菜, 素魚丸, 玉米 山藥捲*2 白蘿蔔, 玉米粒, 素羊肉, 茼蒿捲															
2	四	燕麥飯	芝麻燒素雞	鮮菇瓠瓜	青菜	味噌海芽湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
芝麻, 素雞, 豆干 瓠瓜, 香菇 當季時蔬 味噌, 豆腐, 海芽															
3	五	藜麥飯	醬燒豆腐	鮮菇麵腸	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 麵腸, 香菇, 彩椒 當季時蔬 綠豆, 麥片 載熙															
6	一	芝麻飯	筍干烤麩	鮮炒洋芋	青菜	油腐細粉湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685	
筍乾, 烤麩 素火腿, 洋芋 當季時蔬 油腐, 細粉															
7	二	糙米飯	黑胡椒彩椒油片	風味青花炒茼蒿	青菜	羅宋湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637	
甜椒, 黑胡椒, 油片 青花椰, 茼蒿 當季時蔬 馬鈴薯, 番茄, 素排骨															
8	三	地瓜飯	回鍋乾片	金菇絲瓜	青菜	奶香西米露		5.3	2	1.6	0	3.0	0	696	
蔬食日 豆干, 黃豆芽, 彩椒 金針菇, 絲瓜 當季時蔬 奶粉, 西谷米															
9	四	麥片飯	堅果炒素雞丁	素沙茶彩絲	青菜	涼薯素排骨湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625	
長豆, 堅果, 素雞丁 高麗菜, 豆干絲, 木耳, 紅蘿蔔 當季時蔬 涼薯, 香菇, 素排骨															
10	五	☆竹光校慶: 麵線糊 + 餐包 + 香酥豆包 + 青菜					牛奶		5	2.1	1.6	0	2.0	1	758
麵線, 脆筍, 素羹 餐包*1 豆包*1 青菜 載熙															
13	一	糙米飯	清蒸豆腐	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔素丸片湯		5.3	2.1	1.4	0	2.5	0	676	
豆腐, 薑絲, 油膏 粉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳 當季時蔬 蘿蔔, 素丸片															
14	二	麥片飯	沙茶素魚丁	珍菇燴白菜	青菜	竹筍鮮菇湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675	
素魚丁, 玉米粒, 毛豆仁 秀珍菇, 白菜, 木耳 當季時蔬 筍片, 鮮菇															
15	三	素肉絲炒飯 + 地瓜餅*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯							5.1	2	1.4	0	2.5	0	655
素肉絲, 三色丁, 高麗菜, 玉米粒 地瓜餅*1 青菜 味噌, 豆腐															
16	四	芝麻飯	咕咾麵腸	蔬菜素蟬絲	青菜	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
鮮菇, 麵腸, 毛豆仁 青花菜, 素蟬絲 當季時蔬 冬瓜, 海結															
17	五	藜麥飯	宮保油腐	洋芋球	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 馬鈴薯 當季時蔬 地瓜, 珍珠, 芋圓, 地瓜園 載熙															
20	一	麥片飯	香咕素肉燥	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, 素絞肉, 豆干 黃瓜, 木耳, 素丸, 金菇, 鮮菇 當季時蔬 小白菜, 番茄, 西芹															
21	二	小米飯	香菇素雞	豆包絲炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644	
香菇, 高麗菜, 素雞 馬鈴薯, 豆包絲, 木耳 當季時蔬 南瓜, 素排骨															
22	三	小米飯	梅干油腐	素港式燒賣*2	青菜	日式蔬菜湯		5	2.1	1.4	0	3.0	0	678	
百頁, 梅乾菜 素燒賣*2 當季時蔬 味噌, 金針菇, 蘿蔔															
23	四	糙米飯	醬燒素豆螺	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	
小黃瓜, 角螺 玉米筍, 高麗菜, 香菇, 甜椒 ★堅果包 青木瓜, 素羊, 紅棗															
24	五	五穀飯	青花炒豆皮	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 青花, 豆皮 青花, 豆皮 當季時蔬 紅豆, 紫米 載熙															
25	六	☆載熙校慶: 漢堡 + 香酥素排 + 果汁 + 青菜							5	2	1.4	0	2.0	0	625
漢堡 素排 果汁 青菜															
27	一	海苔飯	香酥雙拼	黃瓜燴三鮮	青菜	紫菜湯		5.2	2.1	1.4	0	3.0	0	692	
地瓜薯條, 百頁 黃瓜, 木耳, 素魷魚 當季時蔬 紫菜, 金針菇, 紅蘿蔔															
28	二	糙米飯	蠔油素肉羹	鮮炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630	
素肉絲, 素羹, 油菜, 高麗菜 素火腿, 甘藍 當季時蔬 蘿蔔, 玉米															
29	三	白醬義大利麵+素麥克雞塊*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, 素培根, 玉米 素雞塊 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青菜 載熙															
30	四	紫米飯	香菇燴素雞	芹香三絲	青菜	白菜滷湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625	
素雞, 香菇, 玉米 芹菜, 海帶絲, 紅蘿蔔 當季時蔬 白菜, 竹筍, 角螺, 木耳															

註：標示★記號(11/23)，代表這道菜含有堅果，過敏體質者避免食用，可多食用其他副食，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