新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112 年 12 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						熱量
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	（仟卡）
1	五	地瓜飯	茄香麵腸	木耳高麗菜	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	麵腸.洋蔥.番茄	高麗菜.木耳	應青	冬瓜磚.山粉圓								
4	一	糙米飯	珍菇豆包	素丸*2	美味時蔬	白玉素排湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇.豆包	素丸*2	應青	蘿蔔.素排骨								
5	二	麥片飯	蜜汁素排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			素排骨.彩椒	豆干片.芹菜	應青	金針菇.鮮蔬.番茄								
6	三	特餐	炒麵炒料	高麗菜捲	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			油麵.高麗菜.豆芽菜.三色丁	高麗菜捲	應青	薑絲.冬瓜.角螺								
7	四	芝麻飯	瓜子油腐	芝麻球*2	美味時蔬	白菜鮮菇湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			花瓜.油腐	芝麻球*2	應青	白菜.鮮菇								
8	五	黎麥飯	南瓜蔬菜餅	熱炒干丁	美味時蔬	燒仙草	水果	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695
		蔬食日	南瓜	素火腿.豆乾丁.小黃瓜	應青	燒仙草.綠豆.珍珠.芋圓	載熙							
11	一	小米飯	香酥素魚片*1	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	關東煮湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			素魚片	蘿蔔.鮮菇.豆腐絲	應青	玉米截.素火鍋料.胡蘿蔔								
12	二	紫米飯	毛豆三色	芹香花椰	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			毛豆.玉米粒.素雞	芹菜.花椰菜.素魷魚	應青	冬菜.豆腐.粉絲								
13	三	特餐	什錦魚羹湯麵	金黃豆腐	美味時蔬		豆漿	5	3.2	1.5	0	3.0	0	763
			油麵.素魚羹.大白菜.紅蘿蔔.木耳	炸豆包	應青		載熙							
14	四	燕麥飯	醬爆素雞	鮮炒桂筍	美味時蔬	金菇豆腐湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			素雞丁.小黃瓜.甜麵醬	竹筍.鮮菇	應青	味噌.豆腐.金針菇								
15	五	五穀飯	玉米蒸豆腐	塔香海根	雙花鮮菇	紅豆芋圓湯	牛奶	5	2	1.5	0	2.0	1	748
		蔬食日	玉米粒.板豆腐.醬油膏	九層塔.海根		紅豆.地瓜圓	載熙							
18	一	紫米飯	香酥素排*1	宮保白花菜	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			素排	碎乾丁.白花菜.豆瓣	應青	番茄.鮮蔬.豆腐								
19	二	芝麻飯	藥燉素排骨	高麗菜麵筋	美味時蔬	黃瓜素魚丸湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			白蘿蔔.素排骨	高麗菜.麵筋.木耳	應青	黃瓜.素魚丸								
20	三	特餐	鮮蔬瓠瓜炒飯	醬滷素排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯		5	2.3	1.5	0	2.1	0	655
			瓠瓜.香菇.高麗菜.紅蔥頭	素食排	應青	大白菜.豆皮.胡蘿蔔.木耳								
21	四	小米飯	咖哩麵腸	蜜鵝小黃瓜	美味時蔬	玉米海芽味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洋芋.麵腸	素蜜鵝.小黃瓜.鮮菇	應青	味噌.玉米粒.豆腐.海牙								
22	五	海苔飯	酸菜素肚	筍乾油腐	美味時蔬	雙色甜湯	水果	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695
		蔬食日	酸菜.番茄.鮮菇.素肚	筍乾.油豆腐	應青	紅豆.珍珠地瓜圓.珍珠	載熙							
25	一	糙米飯	山藥捲	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			山藥捲	豆腐.三色丁	應青	鮮蔬.鮮菇								
26	二	薏仁飯	和風蘭花干	白菜滷	美味時蔬	素肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			鮮菇.蘭花干	鮮菇.白菜.木耳	應青	白蘿蔔.素排骨.肉骨茶包								
27	三	特餐	炒粄條配料	手工油腐	美味時蔬	大滷湯		5	2.5	1.5	0	2.0	0	665
			粄條.高麗菜.三色丁.木耳.紅蘿蔔	油腐	應青	紅蘿蔔.木耳.豆腐.竹筍								
28	四	五穀飯	味噌素肉片	黃瓜香絲	美味時蔬	玉米濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670
			洋芋.味噌.素肉片	黃瓜.木耳.鮮菇	應青	玉米.洋芋.紅蘿蔔								
29	五	黎麥飯	什錦麵腸	芹香油片	美味時蔬	奶香珍珠	牛奶	5	2	1.5	0	2.0	1	748
		蔬食日	脆筍絲.紅蘿蔔.麵腸	芹菜.油片.酸菜	應青	奶粉.珍珠	載熙							

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

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