

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 113 年 1 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 (仟卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	<b>放假一天</b>												
2	二	麥片飯	★椒鹽魚片*1 <small>生鮮魚片</small>	青木瓜肉絲 <small>青木瓜, 肉絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	海芽味噌湯 <small>海芽, 味噌, 豆腐</small>		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
3	三	特餐	鮮蔬瘦肉粥 <small>絞肉, 三色丁, 鮮菇, 絞肉, 蔥</small>	滷雞塊 <small>雞塊</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	黑糖捲 <small>黑糖捲</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
4	四	芝麻飯	香菇燒雞 <small>鮮菇, 骨腿丁, 甘藍</small>	鮮瓜豆腸 <small>小黃瓜, 豆腸</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	★沙茶魚羹湯 <small>魚羹, 木耳, 白蘿蔔</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
5	五	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	金黃炒蛋 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	鐵板油腐 <small>彩椒, 筍片, 油腐</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	摩摩喳喳 <small>地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米</small>	豆漿 <small>載熙</small>	5	3.1	1.5	0	2.0	0	710
8	一	紫米飯	麵輪燒肉 <small>麵輪, 絞肉</small>	塔香海茸 <small>九層塔, 海茸</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬菜粉絲湯 <small>東菜, 粉絲</small>		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
9	二	芝麻飯	歡樂雙拼 <small>百頁, 雞胸肉</small>	咖哩洋芋 <small>絞肉, 洋芋, 玉米粒, 咖哩粉</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	當歸豚肉湯 <small>當歸, 排骨</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
10	三	米粉	米粉湯配料 <small>芋頭, 高麗菜, 肉絲, 香菇, 米粉</small>	香酥豬排*1 <small>豬排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	芋泥包*1 <small>芋泥包*1</small>		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
11	四	糙米飯	糖醋雞丁 <small>彩椒, 洋蔥, 骨腿丁</small>	肉末燒冬瓜 <small>肉末, 冬瓜</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片, 排骨</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
12	五	芝麻飯 <small>蔬食日</small>	小黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜, 洗選蛋</small>	醬燒豆腸 <small>鮑菇, 豆腸</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	紅豆芋圓湯 <small>紅豆, 芋圓</small>	牛奶 <small>載熙</small>	5	2.1	1.5	0	2.0	1	755
15	一	小米飯	白菜滷 <small>白菜, 肉丁, 豆皮</small>	★黃瓜燴三鮮 <small>黃瓜, 木耳, 魷魚, 蝦仁</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	海裙黃豆芽湯 <small>海芽, 黃豆芽</small>		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
16	二	糙米飯	瓜子雞 <small>瓜子, 骨腿丁</small>	芹香油片 <small>芹菜, 油片, 海帶絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	蔬菜蛋花湯 <small>鮮蔬, 洗選蛋</small>		5	2	1.6	0	2.0	0	630
17	三	五穀飯 <small>蔬食日</small>	義式菇菇炒蛋 <small>鮮菇, 洗選蛋, 香料</small>	椒麻豆腐 <small>豆腐, 豆瓣</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small>		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
18	四	燕麥飯	味噌燒肉丼 <small>味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥</small>	青花黑輪 <small>青花, 黑輪</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	當歸麵線 <small>鮮蔬, 麵輪切, 麵線</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625
19	五	特餐	義大利肉醬麵 <small>洋芋, 番茄, 白油麵, 洋蔥, 絞肉, 三色丁</small>	關東煮 <small>關東煮料, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米, 洗選蛋</small>	水果 <small>載熙</small>	5.1	2	1.5	1	2.5	0	717

## 載熙國小113 年 2 月份 菜單 (葷)

16	五	小米飯	★香酥魚片*1 <small>生鮮魚片</small>	日式滷味 <small>米血, 黑輪, 甘藍</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	味噌海芽湯 <small>味噌, 金針菇, 海芽, 白蘿蔔</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
17	六	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔, 洗選蛋</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐, 彩椒, 脆筍片</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>	豆漿 <small>載熙</small>	5	3.1	1.5	0	2.0	0	710
19	一	芝麻飯	咖哩肉醬 <small>絞肉, 馬鈴薯, 咖哩粉</small>	★風味青花炒魷魚 <small>青花椰, 魷魚, 三色</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	油腐細粉湯 <small>油腐, 細粉</small>		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
20	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片 <small>洋蔥, 肉片, 黑胡椒</small>	培根洋芋 <small>培根, 洋芋</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	羅宋湯 <small>馬鈴薯, 番茄, 排骨</small>		5	2	1.6	0	2.0	0	630
21	三	特餐	肉燥麵 <small>絞肉, 洋蔥, 青蔥, 紅蔥頭, 油麵</small>	鐵路豬排 <small>豬排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	★鮮魚味噌湯 <small>鮮魚丁, 豆腐, 味噌</small>		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
22	四	麥片飯	玉米雞丁 <small>玉米, 蔥, 雞丁</small>	★沙茶彩絲 <small>高麗菜, 豆干絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	結頭排骨湯 <small>結頭, 香菇, 排骨</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625
23	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	塔香菜脯炒蛋 <small>九層塔, 菜圃, 洗選蛋</small>	回鍋乾片 <small>豆干, 黃豆芽, 彩椒</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	奶香西米露 <small>奶粉, 西谷米</small>	牛奶 <small>載熙</small>	5	2	1.6	0	3.0	1	795
26	一	糙米飯	蔥爆肉片 <small>洋蔥, 肉片, 青蔥</small>	黃瓜肉柳 <small>黃瓜, 鮮菇, 肉絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	★蘿蔔丸片湯 <small>蘿蔔, 魚丸</small>		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
27	二	麥片飯	滷雞翅 <small>雞翅</small>	珍菇燴白菜 <small>鮮菇, 白菜, 木耳</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	竹筍肉絲湯 <small>筍片, 肉絲</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
28	三	<b>放假一天</b>												
29	四	芝麻飯	蠔油菇菇雞 <small>鮮菇, 雞丁, 毛豆仁, 小黃瓜</small>	蔬菜甜條 <small>青花菜, 甜條</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬瓜海結湯 <small>冬瓜, 海結</small>	水果 <small>載熙</small>	5	2	1.5	1	2.0	0	688

**本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材**

★(記號)代表含有海鮮、堅果、沙茶醬等食材成分，不適用葷食菜單者，請您食用『素食菜單』取代。