

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 113 年 3 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 (份數)						熱量 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	地瓜飯	韭菜豆干	家常粉絲	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	韭菜, 豆乾丁, 豆鼓	粉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 紅蔥頭	應青	冬瓜磚, 山粉圓								
4	一	糙米飯	蔥燒雞丁	冬瓜燴麵筋	美味時蔬	白玉豚骨湯		5	2	17.0	0	2.0	0	1015
			玉米粒, 洋蔥, 骨髓丁	冬瓜, 麵筋, 鮮菇	應青	蘿蔔, 排骨								
5	二	麥片飯	蜜汁排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			排骨, 肉丁, 彩椒	豆干片, 芹菜, 肉絲	應青	金針菇, 鮮蔬, 番茄								
6	三	特餐	炒麵炒料	允指雞翅*1	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			油麵, 高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 三色丁	雞翅	應青	薑絲, 冬瓜, 角螺								
7	四	芝麻飯	瓜子肉	桂筍肉絲	美味時蔬	白菜蛋花湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			花瓜, 絞肉	桂竹筍, 肉絲	應青	白菜, 洗選蛋								
8	五	黎麥飯	洋蔥炒蛋	麻婆豆腐	美味時蔬	燒仙草	牛奶	5	2.1	1.5	0	2.0	1	755
		蔬食日	洋蔥, 洗選蛋, 素火腿	豆腐, 馬鈴薯, 三色丁	應青	燒仙草, 綠豆, 珍珠, QQ	載照							
11	一	小米飯	★香酥魚片*1	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	黃瓜貢丸湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			魚片	蘿蔔, 鮮菇, 豆腐絲	應青	黃瓜, 貢丸								
12	二	紫米飯	洋芋燒肉	★芹香鮮魷	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			洋芋, 肉片	芹菜, 花椰菜, 魷魚	應青	冬菜, 豆腐, 粉絲								
13	三	特餐	古早味鹹粥	香酥雞排*1	美味時蔬	銀絲卷	水果	5	2.2	1.5	1	3.0	0	748
			高麗菜, 洋蔥, 肉絲, 紅蘿蔔, 青蔥	雞排	應青	銀絲卷	載照							
14	四	燕麥飯	醬爆雞丁	蛋香高麗菜	美味時蔬	★味增鮮魚湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			雞丁, 小黃瓜, 甜麵醬	洗選蛋, 高麗菜, 木耳	應青	鮮魚, 味噌, 豆腐								
15	五	五穀飯	玉米炒蛋	塔香海根	美味時蔬	地瓜甜湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	九層塔, 海根	應青	地瓜, 地瓜圓								
18	一	紫米飯	南洋雞丁	洋蔥甜條	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			洋芋, 雞丁, 咖哩粉	洋蔥, 甜條	應青	番茄, 鮮蔬, 豆腐								
19	二	芝麻飯	藥燉排骨	關東煮	美味時蔬	食補麵線湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			白蘿蔔, 排骨, 肉片	玉米糝, 火鍋料, 胡蘿蔔	應青	當歸, 高麗菜, 麵線								
20	三	特餐	肉絲炒飯	豬排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	0	715
			肉絲, 洗選蛋, 洋蔥, 高麗菜, 紅蔥頭	豬排*1	應青	大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳	竹光, 載照							
21	四	小米飯	香滷肉燥	黎麥雙色	美味時蔬	黃金豚骨味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			冬菜, 絞肉, 洋蔥	玉米粒, 小黃瓜, 黎麥, 毛豆	應青	味噌, 玉米粒, 豆腐, 海牙								
22	五	海苔飯	番茄炒蛋	筍乾油腐	美味時蔬	紅豆紫米湯	牛奶	5.1	2	1.5	0	2.0	1	755
		蔬食日	番茄, 洋蔥, 洗選蛋	筍乾, 油豆腐	應青	紅豆, 紫米	載照							
25	一	糙米飯	椒鹽雙拼	鮮燴大瓜	美味時蔬	鮮蔬湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			魚丁, 百頁	大黃瓜, 鮮菇, 木耳	應青	鮮蔬, 洗選蛋								
26	二	薏仁飯	雞肉親子丼	醬燒豆干	美味時蔬	肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			骨髓丁, 洋蔥	鮮菇, 豆干, 青蔥	應青	白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包								
27	三	特餐	炒飯條配料	香滷棒腿*1	美味時蔬	大滷湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			韭菜, 高麗菜, 三色丁, 木耳, 紅蘿蔔	雞腿	應青	紅蘿蔔, 木耳, 豆腐, 竹筍								
28	四	五穀飯	味噌燒肉丼	黃瓜肉柳	美味時蔬	玉米濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥	黃瓜, 肉絲, 鮮菇	應青	玉米, 洋芋, 紅蘿蔔								
29	五	黎麥飯	義式炒蛋	芹香油片	美味時蔬	雙色甜湯	豆漿	5	3.2	1.5	0	2.0	0	718
		蔬食日	洗選蛋, 脆筍絲, 紅蘿蔔, 鮮菇, 香料	芹菜, 油片, 酸菜	應青	地瓜, 珍珠地瓜圓, 珍珠	載照							

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用(提醒過敏體質者，請自行留意菜單明細)。

★若遇對其過敏體質者食用的菜色，可至午餐中心盛裝素食菜色（不含海鮮或堅果等過敏原）

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