

|                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p style="text-align: center;"> <b>新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單</b><br/> <b>113 年 4 月 份 菜 單 (素食)</b> </p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| 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<br>(仟卡) |
|----|----|------|----------------------|-------------------|--------------|----------------------|-------|-------------|-----|-----|----|-----|----|------------|
|    |    |      |                      |                   |              |                      |       | 醣類          | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品 |            |
| 1  | 一  | 糙米飯  | 糖醋素雞丁                | 馬鈴薯素絲             | 美味時蔬         | 蘿蔔素丸湯                |       | 5           | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 628        |
|    |    |      | 油腐, 素雞丁              | 馬鈴薯, 素肉絲          | 應青           | 白蘿蔔, 素丸              |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 2  | 二  | 麥片飯  | 素肉燥                  | 沙茶魷魚雙花            | 美味時蔬         | 玉米珍菇湯                |       | 5.1         | 2   | 1.6 | 0  | 2.0 | 0  | 637        |
|    |    |      | 小乾丁, 素肉燥             | 素魷魚, 白花椰, 青花椰     | 應青           | 玉米, 袖珍菇              |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 3  | 三  | 特餐   | 麵線糊                  | 全素香酥排             | 美味時蔬         | 芋香包                  | 水果    | 5.1         | 2   | 1.5 | 1  | 2.5 | 0  | 717        |
|    |    |      | 筍絲, 木耳, 素羹, 胡蘿蔔, 素肉絲 | 素排                | 應青           | 芋香包                  | 載熙    |             |     |     |    |     |    |            |
| 4  | 四  | 放假一天 |                      |                   |              |                      |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 5  | 五  | 放假一天 |                      |                   |              |                      |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 8  | 一  | 芝麻飯  | 鹹水素肚                 | 冬瓜燒麵輪             | 美味時蔬         | 蕃茄玉米湯                |       | 5           | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 628        |
|    |    |      | 筍片, 小黃瓜, 素肚          | 冬瓜, 生木耳, 麵輪       | 應青           | 番茄, 玉米截              |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 9  | 二  | 黎麥飯  | 鼓汁燒肉                 | 海結凍豆腐             | 美味時蔬         | 南瓜素排骨湯               |       | 5           | 2.1 | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 635        |
|    |    |      | 豆鼓, 素鴨, 冬瓜           | 海結, 凍豆腐           | 應青           | 南瓜, 素排骨              |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 10 | 三  | 特餐   | 古早味鹹粥                | 素蚵嗲               | 美味時蔬         | 黑糖捲                  |       | 5.1         | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 635        |
|    |    |      | 高麗菜, 素肉絲, 香菇, 玉米粒    | 素蚵嗲               | 應青           | 黑糖捲                  |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 11 | 四  | 糙米飯  | 洋芋排骨                 | 鐵板油腐              | 美味時蔬         | 高麗菜鮮菇湯               |       | 5           | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 628        |
|    |    |      | 馬鈴薯, 素排骨             | 筍乾, 油腐            | 應青           | 高麗菜, 香菇, 芹菜          |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 12 | 五  | 芝麻飯  | 玉米素雞                 | 什錦高麗菜             | 美味時蔬         | 紅豆紫米湯                | 鮮奶    | 5           | 2.1 | 1.5 | 0  | 2.0 | 1  | 755        |
|    |    | 蔬食日  | 玉米粒, 素雞              | 高麗菜, 豆芽菜, 麵輪      | 應青           | 紅豆, 紫米               | 載熙    |             |     |     |    |     |    |            |
| 15 | 一  | 小米飯  | 甜椒炒素腰花               | 大黃瓜燴珍菇            | 美味時蔬         | 絲瓜金菇湯                |       | 5.1         | 2.1 | 1.4 | 0  | 3.0 | 0  | 685        |
|    |    |      | 甜椒, 素腰花, 素雞丁         | 黃瓜, 木耳, 袖珍菇, 紅蘿蔔  | 應青           | 金針菇, 木耳, 瓠瓜          |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 16 | 二  | 糙米飯  | 醬香蘭花干                | 玉米毛豆              | 美味時蔬         | 鮮蔬角螺湯                |       | 5           | 2   | 1.6 | 0  | 2.0 | 0  | 630        |
|    |    |      | 瓜子, 蘭瓜干              | 玉米粒, 毛豆           | 應青           | 筍絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 角螺 |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 17 | 三  | 特餐   | 西西里肉醬麵               | 香酥素魚片*1           | 美味時蔬         | 味噌豆腐湯                |       | 5           | 2   | 1.6 | 0  | 3.0 | 0  | 675        |
|    |    |      | 素絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇 | 素魚                | 應青           | 味噌, 豆腐, 薑絲, 玉米粒      |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 18 | 四  | 燕麥飯  | 味噌燒肉丼                | 青花素黑輪             | 美味時蔬         | 絲瓜枸杞湯                |       | 5           | 2   | 1.4 | 0  | 2.0 | 0  | 625        |
|    |    |      | 味噌, 素肉片, 高麗菜         | 青花, 素黑輪           | 應青           | 絲瓜, 金針菇, 枸杞          |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 19 | 五  | 五穀飯  | 什錦鮮蔬                 | 綜合滷味              | 美味時蔬         | 冬瓜甜湯                 | 水果    | 5           | 2.1 | 1.6 | 1  | 2.0 | 0  | 698        |
|    |    | 蔬食日  | 小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔, 杏鮑菇    | 素雞, 素肚, 凍豆腐       | 應青           | 冬瓜磚, 珍珠, 奶粉          | 載熙    |             |     |     |    |     |    |            |
| 22 | 一  | 紫米飯  | 馬鈴薯皮酥                | 芹香三絲              | 美味時蔬         | 大黃瓜什錦湯               |       | 5           | 2.1 | 1.6 | 0  | 2.5 | 0  | 660        |
|    |    |      | 馬鈴薯, 皮酥              | 海絲, 芹菜, 白干絲       | 應青           | 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 角螺     |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 23 | 二  | 芝麻飯  | 客家小炒(乾)              | 高麗菜豆包絲(乾)         | 豆芽菜<br>芹菜(乾) | 當歸蘿蔔湯                |       | 5           | 2   | 1.6 | 0  | 3.0 | 0  | 675        |
|    |    |      | 素魷魚, 豆干片             | 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, 豆包絲 | 應青           | 當歸, 白蘿蔔, 素羊肉         |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 24 | 三  | 特餐   | 什錦炒飯                 | 芝麻球*2             | 美味時蔬         | 海芽味噌湯                | 豆漿    | 5           | 3   | 1.4 | 0  | 2.5 | 0  | 723        |
|    |    |      | 素肉絲, 三色丁, 鮮菇, 高麗菜    | 芝麻球*2             | 應青           | 海芽, 味噌, 金針菇, 薑絲      | 載熙    |             |     |     |    |     |    |            |
| 25 | 四  | 糙米飯  | 歡樂雙拼                 | 白菜滷               | 美味時蔬         | 芋香素排骨湯               |       | 5.1         | 2   | 1.5 | 0  | 2.0 | 0  | 635        |
|    |    |      | 百頁, 地瓜薯條             | 大白菜, 木耳, 角螺       | 應青           | 芋頭, 素排骨              |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 26 | 五  | 地瓜飯  | 玉米炒豆包絲               | 塔香海根              | 美味時蔬         | 綠豆麥片湯                |       | 5.1         | 2   | 1.6 | 0  | 2.0 | 0  | 637        |
|    |    | 蔬食日  | 四季豆, 玉米截, 豆包絲        | 海根, 胡蘿蔔, 九層塔      | 應青           | 綠豆, 麥片               |       |             |     |     |    |     |    |            |
| 29 | 一  | 海苔飯  | 地瓜煎餅                 | 關東煮               | 美味時蔬         | 高麗菜素絲湯               | 鮮奶    | 5           | 2   | 1.4 | 0  | 2.0 | 1  | 745        |
|    |    |      | 地瓜餅                  | 白蘿蔔, 玉米截          | 應青           | 高麗菜, 木耳, 素肉絲, 紅蘿蔔    | 載熙    |             |     |     |    |     |    |            |
| 30 | 二  | 糙米飯  | 瓜子素肉燥                | 小黃瓜炒鮮菇            | 美味時蔬         | 冬瓜珍菇湯                |       | 5           | 2   | 1.4 | 0  | 2.0 | 0  | 625        |
|    |    |      | 碎豆干, 瓜子肉             | 小黃瓜, 生香菇, 素九片     | 應青           | 冬瓜, 香菇, 薑絲           |       |             |     |     |    |     |    |            |

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

\*4/23日配合載熙國小三年級校定課程『包潤餅』活動

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