

# 新竹市北區戴熙國小學校營養午餐菜單

## 113年 5 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(份數)						熱量 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	<b>日式炒烏龍麵+素魚排+青菜+素肉羹湯</b>						5	2.1	1.5		2.0		635
烏龍麵, 高麗菜, 豆芽, 素肉絲, 素魚排, 當季時蔬, 筍片, 紅蘿蔔, 木耳, 烏醋														
2	四	紫米飯	<b>素鹹水雞</b>	<b>芹香干丁</b>	<b>青菜</b>	<b>南瓜豆皮湯</b>		5	2.1	1.7		3.0		685
筍片、小黃瓜、素雞丁, 小干丁, 玉米粒, 芹菜, 當季時蔬, 南瓜, 生豆包絲														
3	五	小米飯	<b>酸菜素肚</b>	<b>家常鮮蔬</b>	<b>青菜</b>	<b>紅豆紫米湯</b>	水果	5.3	2	1.5	1	2.5		731
蔬食日, 素肚, 酸菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 豆芽菜, 芹菜, 當季時蔬, 紅豆, 紫米, 二砂														
6	一	糙米飯	<b>梅干素鴨</b>	<b>玉米炒毛豆</b>	<b>青菜</b>	<b>紫菜鮮菇湯</b>		5	2.1	1.7		2.5		663
梅干菜, 素鴨, 筍干, 玉米粒, 三色丁, 毛豆仁, 當季時蔬, 紫菜, 鮮菇														
7	二	燕麥飯	<b>和風油片</b>	<b>干絲花椰</b>	<b>青菜</b>	<b>蘿蔔素排湯</b>		5.1	2.1	1.7		2.5		670
鮮菇, 油片絲, 芹菜, 青花椰, 紅蘿蔔, 白干絲, 當季時蔬, 白蘿蔔, 素排丁														
8	三	<b>古早味鹹粥+香滷手工油腐+銀絲卷+青菜</b>						5	2.1	1.5		3.0		680
素肉絲, 高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 手工油腐, 薑片, 銀絲捲, 當季時蔬														
9	四	紫米飯	<b>鮮炒腰花</b>	<b>筍片炒豆包絲</b>	<b>青菜</b>	<b>竹筍素羊湯</b>		5.2	2.1	1.5		2.5		672
腰花, 玉米粒, 紅蘿蔔, 筍片, 生木耳, 炸豆包絲, 當季時蔬, 竹筍, 素羊														
10	五	小米飯	<b>蠔汁白菜豆腐煲</b>	<b>鮮蔬燒</b>	<b>青菜</b>	<b>QQ圓甜湯</b>	鮮奶	5.1	2	1.6		2.5	0.8	780
蔬食日, 大白菜, 豆腐, 香菇, 蠔油, 馬鈴薯, 青花菜, 白花菜, 鮮菇, 當季時蔬, 地瓜, 地瓜圓														
13	一	糙米飯	<b>馬鈴薯燉豆雞</b>	<b>芹菜三絲</b>	<b>青菜</b>	<b>狀元羹</b>		5.1	2.1	1.6		2.5		667
馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆雞, 芹菜, 海帶絲, 油片絲, 當季時蔬, 大白菜, 素肉絲, 青蔥, 角螺														
14	二	麥片飯	<b>黃瓜玉米</b>	<b>台式滷味</b>	<b>青菜</b>	<b>鮮蔬鮑菇湯</b>		5	2.1	1.7		2.5		663
小黃瓜, 玉米粒, 麵輪, 海帶結, 大溪豆乾, 當季時蔬, 鮮蔬, 鮑魚菇														
15	三	<b>炸醬麵+香酥素排+青菜+好菜頭湯</b>						5	2	1.5		2.5		650
麵條, 豆乾丁, 素火腿, 豆瓣醬, 甜麵醬, 素蚵嗲, 青菜, 白蘿蔔, 素排骨														
16	四	五穀飯	<b>金榜雙拼</b>	<b>黃瓜香絲</b>	<b>青菜</b>	<b>角螺粉絲湯</b>		5.1	2.1	1.7		2.5		670
地瓜, 百頁, 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 素蹄絲, 當季時蔬, 白菜, 角螺, 粉絲														
17	五	小米飯	<b>和風烤麩</b>	<b>如意四寶</b>	<b>青菜</b>	<b>綠豆珍珠湯</b>	水果	5.2	2	1.6	1	2.5		727
蔬食日, 烤麩, 木耳, 紅蘿蔔, 小干丁, 馬鈴薯, 黎麥, 鮮菇, 當季時蔬, 綠豆, 珍珠, 二砂														
20	一	糙米飯	<b>手工地瓜餅</b>	<b>冬瓜四色</b>	<b>青菜</b>	<b>豆薯鮮菇湯</b>		5	2.1	1.7		2.5		663
地瓜, 冬瓜, 生木耳, 角螺, 枸杞, 當季時蔬, 豆薯, 鮮菇														
21	二	紫米飯	<b>三杯油腐</b>	<b>木耳高麗菜</b>	<b>青菜</b>	<b>四神湯</b>		5.1	2.2	1.6		2.5		675
油豆腐, 薑片, 鮮菇, 高麗菜, 生木耳, 當季時蔬, 芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 素排骨丁, 馬鈴薯														
22	三	<b>茄汁炒飯+素獅子頭+青菜+鮮蔬玉米湯</b>						5	2.3	1.5		2.5		673
鮮菇, 蕃茄, 馬鈴薯, 牛蒡排, 當季時蔬, 素排, 鮮蔬, 玉米														
23	四	燕麥飯	<b>鮮炒素蜜鴨</b>	<b>素關東煮</b>	<b>青菜</b>	<b>味噌湯</b>		5.1	2.1	1.6		2.5		667
素蜜鴨, 芹菜, 木耳, 素黑輪, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 海帶芽, 味噌, 豆腐														
24	五	小米飯	<b>蕃茄豆腐煲</b>	<b>香菇麵筋</b>	<b>青菜</b>	<b>冬瓜QQ湯</b>	豆漿	5.2	3	1.7		2.5		744
蔬食日, 蕃茄, 豆腐, 鮮菇, 麵筋, 鮮菇, 當季時蔬, 冬瓜塊, QQ, 二砂糖														
27	一	燕麥飯	<b>沙茶蘭花干</b>	<b>三杯素魷</b>	<b>青菜</b>	<b>芹香鮮菇湯</b>		5.1	2.1	1.5		2.5		665
蘭花干, 黑豆, 沙茶, 素魷, 三色丁, 九層塔, 彩椒, 當季時蔬, 鮮菇, 芹菜, 鮮蔬														
28	二	麥片飯	<b>木耳麵腸</b>	<b>小瓜三色</b>	<b>青菜</b>	<b>鮑菇鮮蔬湯</b>		5	2.1	1.8		2.5		665
木耳, 紅蘿蔔, 麵腸, 酸菜, 小黃瓜, 豆乾, 素火鍋條, 當季時蔬, 鮑魚菇, 小白菜														
29	三	<b>台式炒麵+素蚵嗲+青菜+南瓜濃湯</b>					鮮奶	5	2.7	1.5		2.0	0.8	800
油麵, 高麗菜, 素肉絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 素蚵嗲, 馬鈴薯, 南瓜, 奶水														
30	四	五穀飯	<b>冬瓜素鴨</b>	<b>田園蔬菜</b>	<b>青菜</b>	<b>三絲湯</b>		5.1	2.1	1.7		2.0		647
冬瓜, 素鴨, 薑, 花椰菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳														
31	五	小米飯	<b>夏威夷炒素雞</b>	<b>醬香芋丁</b>	<b>青菜</b>	<b>綜合芋圓湯</b>		5	2	1.5		2.0		628
蔬食日, 素火腿, 素雞, 馬鈴薯, 素火腿, 素油膏, 當季時蔬, 芋圓, 地瓜圓, QQ, 綠豆, 二砂														

本菜單使用之食材皆為國產在地食材