

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單
113年 6 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
3	一	糙米飯	地瓜排骨酥	鮮菇花椰	青菜	★紅茄蛋花湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			地瓜, 肉角	青花菜, 鮮菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	番茄, 鮮蔬, 洗選蛋								
4	二	紫米飯	豆鼓雞丁	洋芋鮮蔬	青菜	冬瓜排骨湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			骨腿丁, 白蘿蔔, 豆鼓	洋芋, 玉米粒, 胡蘿蔔	當季時蔬	冬瓜, 排骨丁, 薑絲								
5	三	肉燥麵+★炸魚排+青菜+酸辣湯					豆漿	5	3	1.5		1.5		710
		白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 炸魚排, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 素食烏醋					載照							
6	四	燕麥飯	三杯雞丁	木耳甘藍	青菜	海結金針湯		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			骨腿丁, 小干丁, 九層塔	高麗菜, 豆包絲, 木耳	當季時蔬	海帶節, 金針菇,								
7	五	小米飯	★花生麵筋	醬燒油腐	青菜	冬瓜珍珠		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	花生, 鮮菇, 麵筋	彩椒, 油豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	冬瓜磚, 珍珠, 二砂								
10	一	放假一天												
11	二	麥片飯	椰香肉醬	玉米毛豆	青菜	香菇雞湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			馬鈴薯, 絞肉, 紅蘿蔔	玉米粒, 小干丁, 毛豆仁,	當季時蔬	香菇, 蘿蔔, 骨腿								
12	三	★肉絲蛋炒飯+滷雞翅+青菜+冬瓜黑輪湯					乳品	5	2.5	1.5		3.0	1	860
		高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥, 當季時蔬, 雞翅, 冬瓜, 黑輪					載照							
13	四	五穀飯	洋蔥豬柳	鮮炒總匯	青菜	★南瓜濃湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			豬柳, 洋蔥, 木耳,	瓠瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇	當季時蔬	南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶水,								
14	五	小米飯	★筍絲炒蛋	綜合豆干	青菜	地瓜芋圓湯	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
		蔬食日	洗選蛋, 竹筍, 紅蘿蔔	素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐	當季時蔬	地瓜, 芋圓, 二砂	載照							
17	一	糙米飯	鹹水雞	★關東煮	青菜	蘿蔔排骨湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			小黃瓜, 竹筍, 雞腿丁, 雞胸丁, 蒜泥	玉米粒, 黑輪, 豬血糕, 柴魚片	當季時蔬	蘿蔔, 排骨								
18	二	紫米飯	★香酥雙拼	白菜滷	青菜	海芽蛋花湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			魚丁, 百頁	大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳,	當季時蔬	海芽, 洗選蛋								
19	三	中華炒麵+韓式燒肉+青菜+大滷湯					水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
		黃油麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 豆芽, 肉片, 紅蘿蔔, 甜麵醬, 當季時蔬, 筍絲, 生豆包絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳					載照							
20	四	五穀飯	滷雞塊	海結燒筍片	青菜	★味噌豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			雞排	筍片, 海帶結, 紅蘿蔔	當季時蔬	味噌, 洋蔥, 豆腐, 柴魚片								
21	五	小米飯	★金黃炒蛋	涼薯干丁	青菜	紅豆QQ湯		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	豆薯, 豆干丁, 彩椒	當季時蔬	紅豆, QQ, 二砂								
24	一	糙米飯	梅干扣肉	★冬瓜滷	青菜	當歸麵線湯	乳品	5.1	2.1	1.6		1.6	1	777
			梅乾菜, 絞肉, 筍干	冬瓜, 小紅莓, 木耳, 魚露	當季時蔬	紅麵線, 高麗菜, 當歸	載照							
25	二	麥片飯	鮑菇瓜子雞	白菜燒麵筋	青菜	★鮮魚味噌湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮑菇頭, 花瓜, 骨腿丁	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡	當季時蔬	魚丁, 味噌, 豆腐								
26	三	小米飯	鹽水蔬食三拼	塔香粉絲	青菜	綠豆麥片		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	百頁, 1/4豆干, 花椰菜, 筍片, 鮑菇頭	冬粉, 高麗菜, 九層塔, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	綠豆, 麥片, 二砂								
27	四	五穀飯	洋芋燒肉	乾鍋油腐	青菜	客家鮮蔬湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			洋芋, 肉片	小黃瓜, 鮑菇頭, 素肚, 油豆腐	當季時蔬	高麗菜, 豆芽, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁								
28	五	茄汁義大利麵+★魷魚排+青菜+玉米濃湯						5	2.2	1.5		1.6		625
		白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 魷魚排												

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為本道菜色中含有海鮮類.堅果類.蛋.奶等食材，提醒過敏體質者，可至辦公室盛裝素食菜色。

藝慶企業有限公司 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉