

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

113年 6 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	
3	一	糙米飯	地瓜素雞 <small>地瓜, 素雞</small>	鮮菇花椰 <small>青花菜, 生木耳, 鮮菇, 彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄鮮蔬湯 <small>番茄, 鮮蔬</small>		5.3	2.2	1.6		1.6		700
4	二	紫米飯	素魚排 <small>素魚排</small>	洋芋鮮蔬 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 花椰菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜素排骨湯 <small>冬瓜, 素排骨, 薑絲</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
5	三	素肉醬麵+芋頭丸+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 超碎黑干丁, 鮮菇, 甜麵醬, 素獅子頭, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳</small>					豆漿 <small>載熙</small>	5	3	1.5		1.5		710
6	四	燕麥飯	三杯素魷 <small>素魷, 九層塔, 薑, 小黃瓜</small>	鮮菇甘藍 <small>泡菜, 高麗菜, 豆包絲, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海結金針湯 <small>海帶節, 金針菇</small>		5.3	2.1	1.6		3.0		704
7	五	小米飯	鮮菇花生麵筋 <small>花生, 鮮菇, 麵筋</small>	醬燒油腐 <small>彩椒, 油豆腐, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜珍珠 <small>冬瓜磚, 珍珠, 二砂</small>		5.2	2.2	1.5		1.5		634
10	一	放假一天												
11	二	燕麥飯	椰香素醬 <small>馬鈴薯, 乾丁, 紅蘿蔔</small>	玉米毛豆 <small>玉米粒, 毛豆仁, 杏鮑菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	菇菇湯 <small>香菇, 秀珍菇, 素排骨</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
12	三	鮮蔬炒飯+滷油腐+青菜+冬瓜腐皮湯 <small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 素肉絲, 當季時蔬, 冬瓜, 腐皮手工油腐</small>					乳品 <small>載熙</small>	5	2.5	1.5		3.0	1	860
13	四	五穀飯	馬鈴薯餅 <small>馬鈴薯</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
14	五	小米飯	綜合豆干 <small>素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐</small>	清炒甘藍 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 素火腿</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜, 芋圓, 二砂</small>	水果 <small>載熙</small>	5.2	2	1.5	1	1.5		679
17	一	糙米飯	梅香百頁 <small>梅乾菜, 百頁, 油豆腐, 紅蘿蔔</small>	脆炒黃瓜 <small>小黃瓜, 素火腿, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	香菇蘿蔔湯 <small>冬瓜, 香菇</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
18	二	紫米飯	香酥雙拼 <small>豆子, 地瓜薯條</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	麻油蔬菜湯 <small>鮮蔬, 角螺, 麻油</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
19	三	中華炒麵+素獅子頭+青菜+瓠瓜豆皮湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 豆芽, 紅蘿蔔, 素獅子頭, 當季時蔬, 瓠瓜, 豆皮</small>					水果 <small>載熙</small>	5	2.2	1.5	1	1.6		685
20	四	五穀飯	炸素丸 <small>素丸子*2</small>	海結燒筍片 <small>筍片, 海帶結, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>味噌, 海芽, 豆腐</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
21	五	小米飯	芹菜素肚 <small>芹菜, 鮮蔬, 素肚</small>	涼薯脆條 <small>涼薯, 豆干片, 彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆QQ湯 <small>紅豆, QQ, 二砂</small>		5.3	2	1.6		1.5		629
24	一	糙米飯	筍香燒干 <small>筍片, 大溪黑干, 素肚</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 烤麩, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	當歸麵線湯 <small>紅麵線, 高麗菜, 當歸</small>	乳品 <small>載熙</small>	5.1	2.1	1.6		1.6	1	777
25	二	麥片飯	鮮菇瓜子蒸豆腐 <small>鮮菇, 花生, 板豆腐</small>	白菜燒麵筋 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇味噌湯 <small>金針菇, 味噌, 豆腐</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
26	三	小米飯	鹽水三拼 <small>百頁, 花椰菜, 玉米粒, 鮑菇頭</small>	塔香粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 九層塔, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	綠豆麥片 <small>綠豆, 麥片, 二砂</small>		5.2	2.2	1.5		1.5		634
27	四	五穀飯	洋芋皮酥 <small>洋芋, 皮酥</small>	鮮蔬蒟蒻捲 <small>小黃瓜, 玉米粒, 蒟蒻捲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鮮蔬湯 <small>高麗菜, 豆芽, 素排骨</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
28	五	茄汁義大利麵+素蚵嗲+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 素絞肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 素蚵嗲</small>						5	2.2	1.5		1.6		625

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。