

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

113年 8.9 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)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
30	五	特餐	義大利素醬麵	塔香素雞	美味時蔬	地瓜甜湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
			白麵, 洋蔥, 豆干, 三色丁, 玉米, 番茄	九層塔, 鮮菇, 素雞	應青	地瓜, 地瓜圓								
2	一	紫米飯	毛豆三色	紫茄麻婆豆腐	美味時蔬	玉米鮮菇湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			毛豆, 素肉塊, 素火腿	茄子, 豆腐	應青	洗選蛋, 鮮菇								
3	二	麥片飯	手工地瓜片	三杯油腐	美味時蔬	蘿蔔素丸湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			地瓜	鮮菇, 油腐, 九層塔	應青	蘿蔔, 素丸								
4	三	特餐	風城米粉	全素香酥排	美味時蔬	洋芋素排骨湯		5	2.5	1.5	0	3.0		710
			米粉, 素肉絲, 高麗菜, 香菇	香酥排	應青	洋芋, 素排骨								
5	四	小米飯	素鹽酥雙拼	鮮蔬咖哩	美味時蔬	海芽味噌湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			素胸丁, 豆干	花椰, 洋芋, 紅蘿蔔	應青	海芽, 豆腐, 味噌								
6	五	糙米飯	菌菇炒(拌)飯	芹菜素肚	美味時蔬	芋香西米露	乳品	5.2	2	1.5		1.5	1	769
			鮮菇, 木耳, 玉米粒, 素火腿	芹菜, 番茄, 鮮蔬, 素肚	應青	芋頭, 西谷米, QQ	載熙							
9	一	五穀飯	蒸素魚排*1	客家小炒	美味時蔬	素肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素魚	豆干片, 素肉絲, 芹菜	應青	白蘿蔔, 素排骨								
10	二	糙米飯	甜椒素白雞	鮮菇瓠瓜	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮮菇, 素白雞, 甜椒	瓠瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇	應青	鮮蔬, 豆腐								
11	三	特餐	炒麵	芝麻球*2	美味時蔬	玉米濃湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			黃麵, 高麗菜, 豆芽, 素火腿, 芹菜	芝麻球*2	應青	玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔								
12	四	芝麻飯	瓜子油腐	歡樂雙拼	美味時蔬	鮮瓜素羊湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			瓜子, 油腐	地瓜, 素肚	應青	冬瓜, 素羊肉								
13	五	地瓜飯	醬淋油豆腐*1	筍香彩蔬	美味時蔬	奶香珍珠	水果	5.3	2	1.6	1	1.5		689
			豆腐, 薑絲, 三色丁	鮮筍, 甜椒, 洋芋	應青	珍珠, 奶粉	載熙							
16	一	海苔飯	香酥素排*1	白菜滷	美味時蔬	竹筍素肉絲湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素排	大白菜, 鮮菇, 豆皮	應青	竹筍, 鮮菇, 素肉絲								
17	二	放假一天												
18	三	特餐	鮮蔬粥	素山藥捲*2	奶黃包*1	/	豆漿	5	3	1.5		1.6		685
			素魚丸, 玉米粒, 鮮菇, 芹菜, 高麗菜	山藥捲	奶黃包	載熙								
19	四	糙米飯	南瓜燒素雞	黃瓜黑輪	美味時蔬	紫菜珍菇湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			南瓜, 素雞丁	素黑輪, 大黃瓜	應青	紫菜, 鮮菇								
20	五	藜麥飯	玉米素鵝	豆包總匯	美味時蔬	紅豆紫米湯	乳品	5.3	2	1.6		1.5	1	779
			玉米, 素鵝, 芹菜	鮮蔬, 豆包, 彩椒, 香菜	應青	紅豆, 紫米	載熙							
23	一	燕麥飯	梅香百頁	素獅子頭*2	美味時蔬	鮮蔬湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			梅乾菜, 百頁, 油豆腐, 紅蘿蔔	素獅子頭	應青	鮮蔬, 玉米粒, 素排骨								
24	二	糙米飯	三杯素魷	甜椒鮮筍	美味時蔬	馬鈴薯營養湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素魷, 九層塔, 薑, 小黃瓜	竹筍, 鮮菇, 甜椒	應青	馬鈴薯, 鮮菇, 芹菜								
25	三	特餐	香酥素炸雞堡	古早味刈包	美味時蔬	素麵線糊		5	2.2	1.5		1.6		625
			炸雞堡	刈包	應青	筍絲, 木耳, 素魚羹, 胡蘿蔔								
26	四	麥片飯	日式蘭花干	鮮瓜粉絲	美味時蔬	酸菜鮮菇湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			蘭花干, 彩椒, 鮮菇	鮮瓜, 粉絲, 韭菜, 木耳, 豆芽菜	應青	酸菜, 鮮菇, 素肉絲								
27	五	五穀飯	綜合豆干	三杯洋芋	美味時蔬	綠豆麥仁湯	水果	5.3	2	1.6	1	1.5		689
			素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐	洋芋, 鮮菇, 九層塔	應青	綠豆, 麥片	載熙							
30	一	芝麻飯	芹菜麵腸	豆皮燴鮮瓜	美味時蔬	榨菜蕃茄湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			芹菜, 鮮蔬, 麵腸	冬瓜, 豆皮, 木耳	應青	榨菜, 番茄, 素肉								

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。