

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

113 年 10 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)						熱量 (仟卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	二	麥片飯	鮮蔬燒素雞 <small>青花菜, 香菇, 素雞</small>	青木瓜素肉絲 <small>青木瓜, 甜椒, 素肉絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	海芽味噌湯 <small>海芽, 味噌, 豆腐</small>	水果	5.1	2	1.6	1	2.0	0	697
2	三	特餐	筍香鮮菇(拌)飯 <small>香菇, 素絞肉, 玉米粒, 高麗菜</small>	芝麻球 <small>芝麻球</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米, 鮮菇</small>		5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
3	四	芝麻飯	手工餅 <small>馬鈴薯</small>	豆香海根 <small>海根, 油片絲, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	沙茶素魷魚羹湯 <small>素魚羹, 木耳, 白蘿蔔</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
4	五	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	玉米素蜜鵝 <small>玉米粒, 素蜜鵝</small>	鐵板油腐 <small>彩椒, 筍片, 油腐, 豆芽, 洋蔥</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	摩摩喳喳 <small>地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米, QQ</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
7	一	糙米飯	香椿豆包*1 <small>豆包, 香椿</small>	鮮蔬咖哩 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 咖哩粉, 花椰菜</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬, 番茄, 豆腐</small>	乳品	5	2	1.5	0	2.0	0.8	724
8	四	糙米飯	糖醋麵腸 <small>彩椒, 小黃瓜, 麵腸</small>	香菇燒冬瓜 <small>香菇, 冬瓜</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
9	三	特餐	米粉湯 <small>高麗菜, 素肉絲, 芹菜, 香菇, 米粉</small>	素雞堡 <small>素雞堡</small>	芋泥包 <small>芋泥包</small>			5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
10	四	放 假 一 天												
11	五	芝麻飯 <small>蔬食日</small>	甜椒四季豆 <small>甜椒, 四季豆</small>	醬燒麵腸 <small>鮑菇, 鮮瓜, 麵腸</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	紅豆芋圓湯 <small>紅豆, 芋圓</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
14	一	小米飯	歡樂雙拼 <small>百頁, 地瓜薯條</small>	黃瓜燴三鮮 <small>黃瓜, 木耳, 素丸</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	海裙黃豆芽湯 <small>海芽, 黃豆芽</small>	水果	5.1	2.1	1.4	1	3.0	0	745
15	二	糙米飯	香菇燒麵筋 <small>香菇, 麵筋</small>	芹香三絲 <small>芹菜, 白干絲, 海絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	蔬菜鮮菇湯 <small>鮮蔬, 鮮菇</small>		5	2	1.6	0	2.0	0	630
16	三	特餐	西西里肉醬麵 <small>三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇</small>	素麥克雞塊 <small>素雞塊</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
17	四	燕麥飯	味噌燒油腐 <small>味噌, 油腐, 鮮菇</small>	青花素黑輪 <small>青花, 素黑輪</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜, 麵線切, 麵線</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625
18	五	五穀飯 <small>蔬食日</small>	白菜滷 <small>大白菜, 鮮菇, 素火腿</small>	椒麻豆腐 <small>豆腐, 豆瓣, 木耳</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small>		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
21	一	紫米飯	三杯蘭花干 <small>小黃瓜, 蘭花干, 鮮菇</small>	塔香海草 <small>九層塔, 海草</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬菜粉絲湯 <small>冬菜, 粉絲</small>	乳品	5	2.1	1.6	0	2.5	0.8	756
22	二	芝麻飯	素魚排 <small>素魚排</small>	鮮蔬洋芋 <small>花椰菜, 洋芋, 玉米粒</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	當歸皮酥湯 <small>當歸, 皮酥, 鮮蔬</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
23	三	特餐	麵線糊 <small>紅麵線, 竹筍, 素羹, 素肉絲, 木耳</small>	炸素雞排 <small>素雞排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	刈包 <small>刈包</small>		5	2	1.4	0	2.5	0	648
24	四	糙米飯	宮保豆腐 <small>素火腿, 豆腐, 鮮菇</small>	薑絲鮮筍 <small>竹筍, 木耳, 甜椒</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	海結豆腐湯 <small>海帶結, 豆腐</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
25	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	糖醋麵腸 <small>甜椒, 麵腸</small>	鮮瓜燴 <small>芹菜, 大黃瓜, 紅蘿蔔, 豆皮</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
28	一	海苔飯	京醬素肚 <small>素肚, 小黃瓜</small>	田園玉米 <small>三色丁, 玉米</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	三絲湯 <small>高麗菜, 木耳, 素肉絲</small>	豆漿	5	2.7	1.4	0	2.0	0	678
29	二	糙米飯	鮮菇凍豆腐 <small>鮮菇, 甜椒, 凍豆腐</small>	港式素燒賣*2 <small>素燒賣</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 素排骨, 薑絲</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625
30	三	特餐	什錦麵 <small>白麵, 素肉絲, 高麗菜, 白蘿蔔, 素魚羹</small>	香酥素排 <small>素排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>			5	2	1.4	0	2.5	0	648
31	四	糙米飯	沙茶素白雞 <small>豆干, 素白雞</small>	鮮菇瓠瓜 <small>瓠瓜, 鮮菇, 木耳</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	日式海芽湯 <small>海芽, 豆腐, 味噌</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628

★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。