

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 113 年 10 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)						熱量 (仟卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	二	麥片飯	鮮蔬燒雞	青木瓜肉絲	美味時蔬	海芽味噌湯	水果	5.1	2	1.6	1	2.0	0	697
			青花菜, 香菇, 骨髓丁	青木瓜, 甜椒, 肉絲	應青	海芽, 味噌, 豆腐								
2	三	特餐	鮮菇筍香(拌)飯	滷雞塊	美味時蔬	芹香丸片湯		5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
			香菇, 絞肉, 玉米粒, 紅蔥頭, 高麗菜	生鮮雞塊	應青	芹菜, 胡蘿蔔, 貢丸, 蘿蔔								
3	四	芝麻飯	檸香肉醬	豆香海根	美味時蔬	★沙茶魷魚羹湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			絞肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔, 檸檬汁	海根, 油片絲, 胡蘿蔔	應青	魚羹, 木耳, 白蘿蔔								
4	五	黎麥飯	金黃炒蛋	鐵板油腐	美味時蔬	摩摩喳喳		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	彩椒, 筍片, 油腐, 豆芽, 洋蔥	應青	地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米, QQ								
7	一	糙米飯	★泰式魚丁	鮮蔬咖哩	美味時蔬	青菜豆腐湯	乳品	5	2	1.5	0	2.0	0.8	724
			鮮魚, 洋蔥, 豆腐, 番茄	馬鈴薯, 玉米粒, 咖哩粉, 花椰菜	應青	鮮蔬, 番茄, 豆腐								
8	四	糙米飯	糖醋雞丁	肉末燒冬瓜	美味時蔬	福菜筍片湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			彩椒, 小黃瓜, 骨髓丁	肉末, 冬瓜	應青	福菜, 筍片, 排骨								
9	三	特餐	米粉湯	香酥豬排*1	芋泥包*1			5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			韭菜, 紅蔥頭, 高麗菜, 肉絲, 香菇, 米粉	豬排	芋泥包									
10	四	放 假 一 天												
11	五	芝麻飯	素蟹肉棒蒸蛋	醬燒麵腸	美味時蔬	紅豆芋圓湯		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	素蟹肉棒, 洗選蛋	鮑菇, 鮮瓜, 麵腸	應青	紅豆, 芋圓								
14	一	小米飯	鹽酥雞	★黃瓜燴三鮮	美味時蔬	紅蔥黃豆芽湯	水果	5.1	2.1	1.4	1	3.0	0	745
			百頁, 雞胸肉	黃瓜, 木耳, 魷魚, 蝦仁	應青	紅蔥頭, 黃豆芽, 排骨								
15	二	糙米飯	味噌燒肉丼	芹香三絲	美味時蔬	蔬菜蛋花湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥	芹菜, 白干絲, 海絲	應青	鮮蔬, 洗選蛋								
16	三	特餐	西西里肉醬麵	允指雞翅*1	美味時蔬	南瓜濃湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇	雞翅	應青	南瓜, 洗選蛋, 馬鈴薯								
17	四	燕麥飯	瓜子雞	青花黑輪	美味時蔬	麵輪鮮瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			瓜子, 骨髓丁	青花, 黑輪	應青	絲瓜, 麵輪切, 麵線								
18	五	五穀飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
		蔬食日	鮮菇, 洗選蛋, 香料	豆腐, 豆瓣	應青	冬瓜, 山粉圓								
21	一	紫米飯	三杯肉片	塔香海藻	美味時蔬	冬菜粉絲湯	乳品	5	2.1	1.6	0	2.5	0.8	756
			洋蔥, 小黃瓜, 肉片, 九層塔	九層塔, 海藻	應青	冬菜, 粉絲								
22	二	芝麻飯	★香酥雙拼	鮮蔬洋芋	美味時蔬	當歸豚肉湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			魚丁, 豆腐	絞肉, 洋芋, 玉米粒	應青	當歸, 排骨, 鮮蔬								
23	三	特餐	★麵線糊	滷鐵路排骨	美味時蔬	刈包		5	2	1.4	0	2.5	0	648
			紅麵線, 竹筍, 魚羹, 肉絲, 木耳	排骨	應青	刈包								
24	四	糙米飯	宮保雞丁	筍香肉絲	美味時蔬	★小魚干味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			洋蔥, 骨髓丁, 花生	竹筍, 肉絲	應青	小魚乾, 豆腐, 味噌								
25	五	地瓜飯	鮮蔬烘蛋	糖醋麵腸	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			蔬食日	洗選蛋, 鮮蔬	香菇, 甜椒, 麵腸	應青								
28	一	海苔飯	★熱炒堅果雞丁	田園培根玉米	美味時蔬	三絲湯	豆漿	5	2.7	1.4	0	2.0	0	678
			堅果, 骨髓丁, 小黃瓜	三色丁, 玉米, 培根	應青	高麗菜, 木耳, 肉絲								
29	二	糙米飯	地瓜蒸肉	港式珍珠丸*2	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			地瓜, 肉丁	珍珠丸	應青	冬瓜, 排骨, 薑絲								
30	三	特餐	★海鮮湯拌麵	炸雞排	美味時蔬			5	2	1.4	0	2.5	0	648
			白麵, 肉絲, 魚丁, 高麗菜, 白蘿蔔, 小卷	雞排	應青									
31	四	糙米飯	★柴魚燒雞	★鮮菇瓠瓜	美味時蔬	日式海芽湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			柴魚片, 豆干, 骨髓丁,	瓠瓜, 蝦米, 鮮菇	應青	海芽, 豆腐, 味噌								

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。

葦慶企業有限公司 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉