

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

113 年 11 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	
1	五	黎麥飯	醬燒豆腐	鮮菇素肚	青菜	綠豆麥片湯	水果	5.2	2.1	1.5	1	2.0	0	709
		蔬食日	豆腐, 彩椒, 玉米粒	素肚, 香菇, 芹菜	當季時蔬	綠豆, 麥片	載熙							
4	一	芝麻飯	筍干烤麩	鮮炒洋芋	青菜	油腐細粉湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			筍乾, 烤麩	素火腿, 洋芋	當季時蔬	油腐, 細粉								
5	二	糙米飯	彩椒油片	風味青花炒茼蒿	青菜	羅宋湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645
			甜椒, 油片	青花椰, 茼蒿	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 素排骨								
6	三	小米飯	鮮豆炒素雞丁	素沙茶彩絲	青菜	涼薯素排骨湯		5.3	2.1	1.6	0	3.0	0	704
			鮮豆, 素雞丁	高麗菜, 海帶絲, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯, 香菇, 素排骨								
7	四	麥片飯	香菇素肉燥	鮮瓜燴	青菜	大滷湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			香菇, 素絞肉, 碎乾丁	鮮瓜, 鮮菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	豆腐, 竹筍, 洗選蛋, 木耳								
8	五	地瓜飯	回鍋乾片	金菇鮮瓜	青菜	奶香西米露	豆漿	5	3	1.6	0	2.0	0	705
		蔬食日	豆干, 黃豆芽, 彩椒	金針菇, 鮮瓜	當季時蔬	奶粉, 西谷米	載熙							
9	六	☆竹光校慶:麵線糊 + 黑糖捲 + 香酥豆包 + 青菜						5	2	1.6	0	2.0	0	630
		麵線, 脆筍, 素羹, 木耳, 素肉絲 黑糖捲 豆包*1 青菜												
11	一	糙米飯	咕咾麵腸	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔素丸片湯		5.3	2	1.4	0	2.5	0	669
			鮮菇, 麵腸, 毛豆仁	粉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳	當季時蔬	蘿蔔, 素丸片								
12	二	麥片飯	和風蘭花干	珍菇燴白菜	青菜	竹筍鮮菇湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			蘭花干, 玉米粒, 毛豆仁	秀珍菇, 白菜, 木耳	當季時蔬	筍片, 鮮菇								
13	三	素肉絲炒飯 + 滷手工油腐*1 + 青菜 + 味噌豆腐湯						5.1	2.1	1.4	0	2.5	0	662
		素肉絲, 三色丁, 高麗菜, 玉米粒 手工油腐*1 青菜 味噌, 豆腐												
14	四	芝麻飯	清蒸豆腐	鮮蔬素蟬絲	青菜	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			豆腐, 薑絲, 油膏	鮮蔬, 甜椒, 素蟬絲	當季時蔬	冬瓜, 海結								
15	五	五穀飯	宮保油腐	塔香海根	青菜	綜合地瓜園	乳品	5.3	2.2	1.6	0	2.0	1	786
		蔬食日	油豆腐, 小黃瓜, 鮮菇	海根, 九層塔	當季時蔬	地瓜, 珍珠, 地瓜園	載熙							
16	六	☆載熙校慶:麵線糊 + 黑糖捲 + 香酥素排 + 青菜						5	2	1.4	0	2.0	0	625
		黑糖捲 素排 麵線, 脆筍, 素羹, 木耳, 素肉絲 青菜												
18	一	麥片飯	香咕素肉燥	黃瓜素丸炒雙菇	青菜	什錦蕃茄湯		5	2.1	1.4	0	3.0	0	678
			瓜子, 素絞肉, 豆干	黃瓜, 木耳, 素丸, 金菇, 鮮菇	當季時蔬	小白菜, 番茄, 芹菜								
19	二	紫米飯	香酥雙拼	豆包炒脆薯	青菜	家常南瓜湯		5.2	2.1	1.6	0	2.0	0	652
			地瓜薯條, 豆腐	馬鈴薯, 豆包, 木耳	當季時蔬	南瓜, 素排骨								
20	三	素炸醬麵 + 素燒賣*2 + 青菜 + 鮮菇豆腐湯						5.3	2.1	1.4	0	3.0	0	699
		烏龍麵, 豆乾丁, 素絞肉, 豆瓣醬 素燒賣*2 青菜 鮮菇, 豆腐												
21	四	糙米飯	醬燒素豆螺	什錦鮮蔬	青菜	紅棗青木瓜湯		5	2.1	1.4	0	2.0	0	633
			小黃瓜, 角螺	高麗菜, 香菇, 素肉絲, 甜椒	當季時蔬	青木瓜, 素羊, 紅棗								
22	五	小米飯	青花炒豆皮	白菜滷	青菜	紅豆紫米湯	水果	5.3	2.1	1.6	1	2.0	0	719
		蔬食日	青花, 豆皮, 紅蘿蔔	大白菜, 生香菇, 木耳	當季時蔬	紅豆, 紫米	載熙							
25	一	海苔飯	洋芋燉素肉	香菇冬瓜	青菜	紫菜湯		5.2	2.2	1.4	0	3.0	0	699
			洋芋, 素肉片	冬瓜, 木耳, 香菇	當季時蔬	紫菜, 金針菇, 紅蘿蔔								
26	二	糙米飯	蠔油素肉羹	鮮炒甘藍	青菜	蘿蔔玉米湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			素肉絲, 素羹, 鮮蔬, 高麗菜	素火腿, 甘藍	當季時蔬	蘿蔔, 玉米	</							