

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 114 年 1 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	三	放假一天												
2	四	芝麻飯	★香酥魚片	鮮瓜豆干	美味時蔬	酸辣湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			魚片	小黃瓜, 豆乾	應青	脆筍, 木耳, 紅蘿蔔, 木耳								
3	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	應青	地瓜, 椰奶, 西谷米, QQ								
6	一	紫米飯	香菇肉燥	塔香海茸	美味時蔬	洋芋豚肉湯		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
			洋蔥, 絞肉, 香菇	九層塔, 海茸	應青	洋芋, 排骨								
7	二	芝麻飯	鹽水雞	鮮蔬洋芋	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			骨髓丁, 竹筍, 蒜頭	洋芋, 玉米粒, 毛豆	應青	東菜, 粉絲								
8	三	米粉	米粉湯配料	香酥豬排*1	美味時蔬	芋泥包*1		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			芋頭, 高麗菜, 肉絲, 香菇, 米粉	豬排	應青	芋泥包*1								
9	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								
10	五	芝麻飯	小黃瓜炒蛋	醬燒豆腐	美味時蔬	仙草芋圓湯		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	小黃瓜, 洗選蛋	豆腐, 洋芋, 三色丁	應青	仙草, 麥片, 芋圓								
13	一	小米飯	佛跳牆	★鮮瓜燴	美味時蔬	海裙黃芽味噌		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			白菜, 肉丁, 豆皮	黃瓜, 木耳, 魚羹	應青	海芽, 黃豆芽, 味噌								
14	二	糙米飯	瓜子雞	芹香油片	美味時蔬	蔬菜蛋花湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			瓜子, 骨髓丁	芹菜, 油片, 海帶絲	應青	鮮蔬, 洗選蛋								
15	三	特餐	肉燥麵	香酥雞排	美味時蔬	鮮瓜丸片湯		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
			油麵, 洋蔥, 絞肉, 豆干, 紅蔥頭	雞排	應青	鮮瓜, 貢丸								
16	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	★青花黑輪	美味時蔬	當歸麵輪湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			味噌, 肉片, 洗選蛋, 洋蔥	青花, 黑輪	應青	鮮蔬, 麵輪切, 麵線								
17	五	五穀飯	義式菇菇炒蛋	椒麻豆腐	美味時蔬	紅豆紫米湯		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	紅豆, 紫米								
20	一	特餐	義大利肉醬	★關東煮	美味時蔬	玉米蛋花湯		5.1	2	1.5	0	2.5	0	657
			洋芋, 番茄, 白油麵, 洋蔥, 絞肉, 三色丁	關東煮料, 白蘿蔔	應青	玉米, 洗選蛋								

114 年 2 月 份 菜 單 (葷)

11	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片	培根洋芋	青菜	羅宋湯	5	2	1.6	0	2.0	0	630
			洋蔥, 肉片, 黑胡椒	培根, 洋芋	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 排骨							
12	三	特餐	炸醬麵	鐵路豬排	青菜	★鮮魚味噌湯	5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			絞肉, 洋蔥, 豆干紅蔥頭, 甜麵醬	豬排	當季時蔬	鮮魚丁, 豆腐, 味噌							
13	四	麥片飯	鹽酥雙拼	★沙茶彩絲	青菜	結頭排骨湯	5	2	1.4	0	2.0	0	625
			魚丁, 豆腐	高麗菜, 豆干絲, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	結頭, 香菇, 排骨							
14	五	地瓜飯	塔香菜脯炒蛋	回鍋乾片	青菜	奶香西米露	5	2	1.6	0	3.0	0	675
		蔬食日	九層塔, 菜圃, 洗選蛋	豆干, 黃豆芽, 彩椒	當季時蔬	奶粉, 西谷米							
17	一	糙米飯	蔥爆肉片	鮮瓜肉柳	青菜	★蘿蔔丸片湯	5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
			玉米, 肉片, 青蔥	鮮瓜, 鮮菇, 肉絲	當季時蔬	蘿蔔, 魚丸							
18	二	麥片飯	日式雞丁	珍菇燴白菜	青菜	竹筍肉絲湯	5	2	1.6	0	3.0	0	675
			洋蔥, 骨雞丁, 味霖	鮮菇, 白菜, 木耳	當季時蔬	筍片, 肉絲							
19	三	特餐	肉絲炒飯	豬排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯	5	2.3	1.5	0	2.1	0	655
			肉絲, 洗選蛋, 洋蔥, 高麗菜, 紅蔥頭	豬排*1	應青	大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳							
20	四	芝麻飯	壕油菇菇雞	蔬菜甜條	青菜	冬瓜海結湯	5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇, 雞丁, 毛豆仁, 小黃瓜	青花菜, 甜條	當季時蔬	冬瓜, 海結							
21	五	地瓜飯	豆鼓乾丁	家常粉絲	美味時蔬	冬瓜山粉圓	5	2	1.5	0	2.0	0	628
		蔬食日	韭菜, 豆乾丁, 豆鼓	粉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	應青	冬瓜磚, 山粉圓							
24	一	糙米飯	鹽酥雞	冬瓜燴麵筋	美味時蔬	白玉豚骨湯	5	2	1.5	0	2.0	0	628
			豆腐, 胸丁	冬瓜, 麵筋, 鮮菇	應青	蘿蔔, 排骨							
25	二	麥片飯	蜜汁排骨	農家小炒	美味時蔬	鮮菇湯	5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			排骨, 肉丁, 彩椒	豆干片, 芹菜, 肉絲	應青	金針菇, 鮮菇, 番茄							
26	三	特餐	炒麵炒料	允指雞翅*1	美味時蔬	玉米濃湯	5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			油麵, 高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 三色丁	雞翅	應青	玉米, 洗選蛋, 洋芋, 胡蘿蔔, 奶水							
27	四	芝麻飯	瓜子肉	桂筍肉絲	美味時蔬	白菜蛋花湯	5	2	1.5	0	2.0	0	628
			花瓜, 絞肉	桂竹筍, 肉絲	應青	白菜, 洗選蛋							
28	五		放假一天										

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

★若遇對其過敏體質者食用的菜色，可至午餐中心盛裝素食菜色（不含海鮮或堅果等過敏原）

葦慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉