

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年1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	三	放假一天												
2	四	芝麻飯	香酥素魚片 <small>素魚片</small>	鮮瓜木耳 <small>小黃瓜, 木耳</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	沙茶素魚羹湯 <small>素魚羹, 木耳, 白蘿蔔</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
3	五	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	手工地瓜餅 <small>地瓜</small>	鐵板油腐 <small>彩椒, 筍片, 油腐</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	摩摩喳喳 <small>地瓜, 椰奶, 西谷米, QQ</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
6	一	紫米飯	香滷麵輪 <small>麵輪</small>	塔香海茸 <small>九層塔, 海茸</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	洋芋素排骨湯 <small>洋芋, 素排骨</small>		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
7	二	芝麻飯	鹽水雙拼 <small>凍豆腐, 竹筍, 鮮菇</small>	鮮蔬洋芋 <small>洋芋, 玉米粒, 毛豆</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬菜粉絲湯 <small>東菜, 粉絲</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
8	三	米粉	米粉湯配料 <small>芋頭, 高麗菜, 素肉絲, 香菇, 米粉</small>	全素排*1 <small>素排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	芋泥包*1 <small>芋泥包*1</small>		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
9	四	糙米飯	糖醋素雞丁 <small>彩椒, 小黃瓜, 素雞丁</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 香菇, 素蠔油</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片, 素排骨</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
10	五	芝麻飯 <small>蔬食日</small>	鮮菇紫茄 <small>茄子, 三色丁, 鮮菇</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐, 洋芋</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	仙草芋圓湯 <small>仙草, 麥片, 芋圓</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
13	一	小米飯	佛跳牆 <small>白菜, 素肉片, 豆皮</small>	黃瓜燴 <small>黃瓜, 木耳, 素羹</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	海裙黃芽味噌 <small>海芽, 黃豆芽, 味噌</small>		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
14	二	糙米飯	瓜子素雞 <small>瓜子, 素雞</small>	芹香海帶 <small>芹菜, 海帶絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	蔬菜鮑菇湯 <small>鮮蔬, 鮑菇</small>		5	2	1.6	0	2.0	0	630
15	三	特餐	素肉燥麵 <small>油麵, 素絞肉, 豆干, 芹菜</small>	素香酥排 <small>素雞排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	鮮瓜素丸片湯 <small>鮮瓜, 素丸</small>		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
16	四	燕麥飯	味噌蘭花干 <small>味噌, 蘭花干</small>	青花黑輪 <small>青花, 素黑輪</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	當歸麵輪湯 <small>鮮蔬, 麵輪切, 麵線</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625
17	五	五穀飯 <small>蔬食日</small>	鮮菇蒸南瓜 <small>南瓜, 鮮菇, 素肉絲</small>	椒麻豆腐 <small>豆腐, 豆瓣</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
20	一	特餐	義大利肉醬麵 <small>洋芋, 番茄, 豆乾丁, 三色丁</small>	關東煮 <small>關東煮料, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	玉米鮮菇湯 <small>玉米, 鮮菇</small>		5.1	2	1.5	0	2.5	0	657

114年2月份菜單(素)

11	二	糙米飯	素炒麵腸 <small>麵腸, 黑木耳, 芹菜</small>	素培根洋芋 <small>素火腿, 洋芋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>馬鈴薯, 番茄, 素排骨</small>		5	2	1.6	0	2.0	0	630
12	三	特餐	素炸醬麵 <small>絞肉, 洋蔥, 豆干, 紅蔥頭, 甜麵醬</small>	素排 <small>素排</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>海芽, 豆腐, 味噌</small>		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
13	四	麥片飯	鹽酥雙拼 <small>地瓜, 豆腐</small>	沙茶彩絲 <small>高麗菜, 豆干絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	結頭素排骨湯 <small>結頭, 香菇, 素排骨</small>		5	2	1.4	0	2.0	0	625
14	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	山藥捲 <small>山藥捲</small>	回鍋乾片 <small>豆干, 黃豆芽, 彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	奶香西米露 <small>奶粉, 西谷米</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
17	一	小米飯	什錦素肚 <small>黑木耳, 胡蘿蔔, 酸菜, 素肚</small>	黃瓜香絲 <small>黃瓜, 鮮菇, 素肉絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔素丸片湯 <small>蘿蔔, 素丸</small>		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
18	二	麥片飯	芝麻球*2 <small>芝麻球*2</small>	珍菇燴白菜 <small>鮮菇, 白菜, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	竹筍福菜湯 <small>筍片, 福菜</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
19	三	特餐	素絲炒飯 <small>素肉絲, 芹菜, 高麗菜, 三色丁</small>	素雞排*1 <small>素雞排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	鍋燒白菜湯 <small>大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳</small>		5	2.3	1.5	0	2.1	0	655
20	四	芝麻飯	蠔油菇菇素雞 <small>鮮菇, 素雞丁, 毛豆仁, 小黃瓜</small>	蔬菜素甜條 <small>青花菜, 素甜條</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜海結湯 <small>冬瓜, 海結</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
21	五	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	手工地瓜餅 <small>地瓜</small>	鐵板油腐 <small>彩椒, 筍片, 油腐</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small>		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
24	一	糙米飯	鹽酥雙拼 <small>豆腐, 地瓜薯條</small>	冬瓜燴麵筋 <small>冬瓜, 麵筋, 鮮菇</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	白玉素豚骨湯 <small>蘿蔔, 素排骨</small>		5	2.1	1.6	0	2.5	0	660
25	二	麥片飯	鹽水雙拼 <small>凍豆腐, 竹筍, 鮮菇</small>	甜椒玉米 <small>甜椒, 玉米粒</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	鮮菇湯 <small>金針菇, 鮮蔬, 番茄</small>		5	2	1.6	0	3.0	0	675
26	三	特餐	炒麵炒料 <small>油麵, 高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 三色丁</small>	全素排*1 <small>素排</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋, 胡蘿蔔</small>		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
27	四	芝麻飯	瓜子油腐 <small>瓜子, 油豆腐, 香菇</small>	桂筍絲 <small>桂竹筍, 素肉絲</small>	美味時蔬 <small>應青</small>	白菜鮮菇湯 <small>白菜, 鮮菇</small>		5	2	1.5	0	2.0	0	628
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）