

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單
114 年 3 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 (份數)						熱 量
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
3	一	糙米飯	鹽水雞	鮮瓜燴麵筋	美味時蔬	鮮菇湯	豆漿	5	2.7	1.5	0	2.0	0	680
			竹筍、骨腿丁、蒜頭、薑	鮮瓜、麵筋、鮑菇頭	應青	金針菇、鮮蔬、番茄								
4	二	麥片飯	蜜汁排骨	培根玉米	美味時蔬	白玉豚骨湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			排骨、肉丁、彩椒	培根、玉米	應青	蘿蔔、排骨								
5	三	特餐	炒麵炒料	檸檬雞翅*1	美味時蔬	薑絲鮮瓜湯	水果	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695
			白麵、高麗菜、韭菜、豆芽菜、三色丁	雞翅	應青	薑絲、鮮瓜、豆包絲								
6	四	白米飯	客家小炒	高麗菜豆皮	豆芽菜	馬鈴薯排骨湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			肉絲、芹菜、豆干片	高麗菜、豆皮、鮮菇	豆芽菜、韭菜	馬鈴薯、排骨								
7	五	黎麥飯	夏威夷炒蛋	麻婆豆腐	美味時蔬	燒仙草		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	洋蔥、洗選蛋、素火腿	豆腐、馬鈴薯、三色丁	應青	燒仙草、綠豆、QQ								
10	一	小米飯	三杯雞	塔香海根	美味時蔬	鮮瓜貢丸湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			豆干片、薑片、骨腿丁	九層塔、海根	應青	鮮瓜、貢丸								
11	二	紫米飯	洋芋蒸肉	芹香花椰	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			洋芋、肉丁	芹菜、花椰菜、木耳	應青	冬菜、豆腐、粉絲								
12	三	特餐	古早味鹹粥	★香酥魚片*1	美味時蔬	奶皇包		5	2.2	1.5	0	3.0	0	688
			高麗菜、洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、青蔥	魚片	應青	奶皇包								
13	四	燕麥飯	梅干燒肉	蛋香高麗菜	美味時蔬	★味噌鮮魚湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			筍乾、絞肉、梅乾菜	洗選蛋、高麗菜、木耳	應青	鮮魚、味噌、豆腐								
14	五	五穀飯	玉米炒蛋	鮮菇蘿蔔絲	美味時蔬	地瓜圓甜湯	鮮奶	5	2	1.5	0	2.0	1	748
		蔬食日	玉米粒、洗選蛋	蘿蔔、鮮菇、豆腐絲、木耳	應青	紅豆、地瓜圓								
17	一	紫米飯	南洋雞丁	★洋蔥甜條	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			洋芋、雞丁、咖哩粉	洋蔥、甜條、鮮菇	應青	番茄、鮮蔬、豆腐								
18	二	芝麻飯	藥燉排骨	★關東煮	美味時蔬	鍋燒白菜湯		5.2	2	1.6	0	2.0	0	644
			白蘿蔔、排骨、肉片	玉米糝、火鍋料、胡蘿蔔	應青	大白菜、豆皮、胡蘿蔔、木耳								
19	三	特餐	肉絲炒飯	豬排*1	美味時蔬	食補麵線湯	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	0	715
			肉絲、洗選蛋、洋蔥、高麗菜、紅蔥頭	豬排*1	應青	當歸、高麗菜、麵線								
20	四	小米飯	香滷肉燥	毛豆三色	美味時蔬	日式味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			鮮菇、絞肉、洋蔥	玉米粒、小黃瓜、毛豆	應青	味噌、豆腐、海芽								
21	五	海苔飯	番茄炒蛋	筍乾油腐	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	番茄、洋蔥、洗選蛋	筍乾、油豆腐、甜椒	應青	紅豆、紫米								
24	一	糙米飯	椒鹽雙拼	鮮燴大瓜	美味時蔬	鮮蔬湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			胸丁、百頁	鮮瓜、鮮菇、木耳	應青	鮮蔬、洗選蛋								
25	二	薏仁飯	味噌燒肉丼	醬燒豆干	美味時蔬	肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			味噌、肉片、洋蔥	鮮菇、豆干、青蔥	應青	白蘿蔔、排骨、肉骨茶包								
26	三	特餐	烏龍麵	滷雞塊	美味時蔬	海結玉米湯		5	2.5	1.5	0	2.0	0	665
			韭菜、高麗菜、三色丁、木耳、紅蘿蔔	雞塊	應青	海結、玉米								
27	四	五穀飯	親子丼	田瓜肉柳	美味時蔬	南瓜濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670
			骨腿丁、洗選蛋	鮮瓜、肉絲、鮮菇	應青	南瓜、洋芋、紅蘿蔔、奶水								
28	五	黎麥飯	義式炒蛋	芹香油片	美味時蔬	雙色甜湯	鮮奶	5	2	1.5	0	2.0	1	748
		蔬食日	洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、香料	芹菜、油片、酸菜	應青	地瓜、珍珠地瓜圓、珍珠								
31	一	糙米飯	玉米燒雞	桂筍肉絲	美味時蔬	鮮瓜排骨湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			玉米粒、骨腿丁、青蔥	桂竹筍、素肉絲	應青	鮮瓜、排骨								

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）

蕓慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
 載熙國小 營養師周幸玉