

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114 年 3 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）
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
3	一	糙米飯	珍菇豆包	冬瓜燴麵筋	美味時蔬	鮮菇湯	豆漿	5	2.7	1.5	0	2.0	0	680
			鮮菇, 豆包	冬瓜, 麵筋, 鮑菇頭	應青	金針菇, 鮮蔬, 番茄	載熙							
4	二	麥片飯	蜜汁素排骨	培根玉米	美味時蔬	白玉珍菇湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			素排骨, 彩椒	素火腿, 玉米	應青	蘿蔔, 鮮菇								
5	三	特餐	炒麵炒料	素蚵嗲	美味時蔬	薑絲鮮瓜湯	水果	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695
			油麵, 高麗菜, 豆芽菜, 三色丁	素蚵嗲	應青	薑絲, 鮮瓜, 豆包絲	載熙							
6	四	芝麻飯	客家小炒	高麗菜豆皮	豆芽菜	馬鈴薯素排骨湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			素肉絲, 芹菜, 豆干片, 木耳	高麗菜, 豆皮, 鮮菇	豆芽菜	馬鈴薯, 素排骨								
7	五	黎麥飯	南瓜蔬菜餅	麻婆豆腐	美味時蔬	燒仙草		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	南瓜	豆腐, 馬鈴薯, 三色丁	應青	燒仙草, 綠豆, QQ								
10	一	小米飯	香酥豆包	塔香海根	美味時蔬	黃瓜素魚丸湯		5	2	1.5	0	3.0	0	673
			豆包	九層塔, 海根	應青	黃瓜, 素魚丸								
11	二	紫米飯	毛豆三色	芹香花椰	美味時蔬	冬菜粉絲湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			毛豆, 玉米粒, 素雞	芹菜, 花椰菜, 素魷魚	應青	冬菜, 豆腐, 粉絲								
12	三	特餐	鮮蔬粥	香酥素魚片*1	美味時蔬	奶皇包		5	2.2	1.5	0	3.0	0	688
			高麗菜, 素肉絲, 紅蘿蔔, 玉米粒	素魚片	應青	奶皇包								
13	四	燕麥飯	梅干素鴨	鮮菇高麗菜	美味時蔬	味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			筍乾, 素鴨, 梅乾菜	甜椒, 高麗菜, 木耳	應青	味噌, 豆腐								
14	五	五穀飯	玉米蒸豆腐	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, 板豆腐, 醬油膏	蘿蔔, 鮮菇, 豆腐絲, 木耳	應青	紅豆, 地瓜圓	載熙							
17	一	紫米飯	南洋素雞丁	宮保白花菜	美味時蔬	蕃茄豆腐湯		5.1	2	1.4	0	3.0	0	677
			洋芋, 素雞丁, 咖哩粉	碎乾丁, 白花菜, 豆瓣	應青	番茄, 鮮蔬, 豆腐								
18	二	芝麻飯	藥燉素排骨	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, 素排骨	玉米糝, 素火鍋料, 胡蘿蔔	應青	大白菜, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳								
19	三	特餐	鮮蔬炒飯	醬滷素排*1	美味時蔬	食補麵線湯	水果	5	2.3	1.5	1	2.1	0	715
			瓠瓜, 香菇, 高麗菜, 紅蔥頭	素食排	應青	當歸, 高麗菜, 麵線	載熙							
20	四	小米飯	冬菜油腐	玉米鮮瓜	美味時蔬	蘿蔔海芽湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			冬菜, 油腐	玉米粒, 小黃瓜, 素蜜餞	應青	味噌, 蘿蔔, 海芽								
21	五	海苔飯	酸菜素肚	甜椒總匯	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
		蔬食日	酸菜, 番茄, 鮮菇, 素肚	紅椒, 黃椒, 素腰花, 木耳	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
			地瓜, 百頁	鮮瓜, 鮮菇, 木耳	應青	鮮蔬, 鮮菇								
25	二	薏仁飯	和風蘭花干	雙色花菜	美味時蔬	素肉骨茶湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			鮮菇, 蘭花干	花椰, 鮮菇	應青	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包								
26	三	特餐	烏龍麵	素雞塊	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	素雞塊	應青	海結, 玉米								
27	四	五穀飯	塔香素鴨	白菜滷	美味時蔬	南瓜濃湯		5	2	1.4	0	3.0	0	670
			九層塔, 素鴨, 老薑, 鮑菇頭	鮮蔬, 木耳, 鮮菇	應青	南瓜, 洋芋, 紅蘿蔔								
28	五	黎麥飯	什錦麵腸	海絲油片	美味時蔬	雙色甜湯	鮮奶	5	2	1.5	0	2.0	1	748
		蔬食日	脆筍絲, 紅蘿蔔, 麵腸	海帶絲, 油片	應青	地瓜, 珍珠地瓜圓, 珍珠	載熙							
31	一	糙米飯	玉米素雞	桂筍素絲	美味時蔬	鮮瓜素排骨湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			玉米粒, 素白雞	桂竹筍, 素絲	應青	鮮瓜, 素排骨								

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）

藝慶企業有限公司 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉