

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 114 年 4 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	二	麥片飯	梅干肉片	青木瓜肉絲	美味時蔬	羅宋湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
			肉片, 梅干菜	青木瓜, 肉絲	應青	番茄, 洋蔥, 排骨									
2	三	特餐	咖哩肉醬麵	★香酥魚片*1	美味時蔬	玉米蛋花湯	豆漿	5.1	2.7	1.5	0	2.5	0	710	
			馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋蔥, 三色丁, 咖哩粉	鮮魚片	應青	玉米, 洗選蛋	載熙, 竹光								
3	四	放假一天													
4	五	放假一天													
7	一	芝麻飯	鹹水雞	塔香海根	美味時蔬	南瓜肉末湯	鮮乳	5.1	2	1.5	0	2.0	1	755	
			竹筍, 玉米糵, 骨腿丁	海根, 胡蘿蔔, 九層塔	應青	南瓜, 肉末	竹光								
8	二	黎麥飯	鼓汁燒肉	海結油腐	美味時蔬	★魚丸湯		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635	
			豆鼓, 肉片, 冬瓜	海帶結, 油腐, 滷包	應青	白蘿蔔, 魚丸									
9	三	特餐	香菇瘦肉粥	炸雞排	美味時蔬	黑糖捲		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635	
			玉米粒, 高麗菜, 肉絲, 香菇,	雞排	應青	黑糖捲									
10	四	糙米飯	紅蔥滷肉燥	蒜味雙花	美味時蔬	海芽味噌湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630	
			油腐, 絞肉, 紅蔥頭	鮮菇, 白花椰, 青花椰	應青	海芽, 味噌, 豆腐									
11	五	芝麻飯	金黃炒蛋	家常粉絲	美味時蔬	紅豆紫米湯	鮮乳	5.1	2.1	1.5	0	2.0	1	762	
		蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 粉絲	應青	紅豆, 紫米	載熙								
14	一	小米飯	京醬肉絲	黃瓜燴珍菇	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5	2.1	1.4	0	3.0	0	678	
			青蔥, 肉絲, 豆干絲	黃瓜, 木耳, 袖珍菇	應青	海芽, 黃豆芽, 味噌									
15	二	糙米飯	瓜子雞	玉米肉末	美味時蔬	蔬菜蛋花湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630	
			瓜子, 骨腿丁	玉米粒, 肉末	應青	鮮蔬, 洗選蛋									
16	三	特餐	西西里肉醬麵	麥克雞塊*2	美味時蔬	南瓜濃湯	水果	5.1	2	1.6	1	3.0	0	742	
			絞肉, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇	麥克雞塊*2	應青	南瓜, 洗選蛋, 馬鈴薯	載熙, 竹光								
17	四	燕麥飯	味噌燒肉丼	★青花黑輪	美味時蔬	絲瓜枸杞湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625	
			味噌, 肉片, 洋蔥	青花, 黑輪	應青	絲瓜, 枸杞									
18	五	五穀飯	義式菇菇炒蛋	豆瓣豆腐	美味時蔬	綠豆薏仁湯		5.1	2.1	1.6	0	2.0	0	645	
		蔬食日	鮮菇, 洗選蛋, 香料	豆腐, 豆瓣	應青	綠豆, 薏仁									
21	一	紫米飯	馬鈴薯燉肉	芹香三絲	美味時蔬	冬菜粉絲湯	鮮乳	5	2.1	1.6	0	2.5	1	780	
			馬鈴薯, 肉片	海絲, 芹菜, 白干絲	應青	冬菜, 粉絲	竹光								
22	二	芝麻飯	歡樂雙拼	洋芋玉米	美味時蔬	當歸豚肉湯		5.1	2	1.6	0	3.0	0	682	
			百頁, 雞胸肉	絞肉, 洋芋, 玉米粒,	應青	當歸, 排骨									
23	三	特餐	★麵線糊	豬排	美味時蔬	銀絲卷		5.1	2	1.4	0	2.5	0	655	
			筍絲, 木耳, 魚羹, 胡蘿蔔, 肉絲, 蒜泥	豬排	應青	銀絲卷									
24	四	糙米飯	宮保雞丁	白菜滷	美味時蔬	小魚干味噌湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628	
			洋蔥, 骨腿丁, 花生	大白菜, 木耳, 角螺	應青	小魚乾, 豆腐, 味噌									
25	五	地瓜飯	沙茶綜合豆干	★花生麵筋	美味時蔬	冬瓜珍珠奶茶	鮮乳	5.1	2	1.6	0	2.0	1	757	
		蔬食日	素雞, 豆干, 素肚, 凍豆腐	花生, 麵筋	應青	冬瓜磚, 珍珠, 奶粉	載熙								
28	一	海苔飯	醬燒雞丁	田園培根玉米	美味時蔬	三絲湯		5.1	2	1.4	0	2.0	0	632	
			甜麵醬, 骨腿丁, 小黃瓜	三色丁, 玉米, 培根	應青	高麗菜, 木耳, 肉絲									
29	二	糙米飯	洋芋排骨	鮮菇銀芽	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625	
			馬鈴薯, 肉丁	銀芽, 木耳, 香菇, 秀珍菇	應青	冬瓜, 排骨, 薑絲									
30	三	特餐	麻油拌飯	滷雞塊	美味時蔬	大滷湯	水果	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
			高麗菜, 竹筍, 鮮菇, 麻油, 老薑	生鮮雞塊	應青	豆腐, 黑木耳, 胡蘿蔔, 大白菜	載熙, 竹光								

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 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉