

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 114 年 4 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	二	麥片飯	梅干素鴨	青木瓜油片絲	美味時蔬	羅宋湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			梅干菜, 素鴨	青木瓜, 素絲	應青	番茄, 鮮蔬, 素排骨								
2	三	特餐	咖哩素肉醬麵	素龍鳳腿	美味時蔬	玉米鮮菇湯	豆漿	5.1	2.7	1.5	0	2.5	0	710
			馬鈴薯, 胡蘿蔔, 三色丁, 咖哩粉	素龍鳳腿	應青	玉米, 鮮菇	載熙, 竹光							
3	四	放假一天												
4	五	放假一天												
7	一	芝麻飯	鹹水素雞	塔香海根	美味時蔬	南瓜素排骨湯	鮮乳	5	2	1.5	0	2.0	1	748
			竹筍, 玉米截, 素雞	海根, 胡蘿蔔, 九層塔	應青	南瓜, 素排骨	竹光							
8	二	黎麥飯	鼓汁素鴨	海結油腐	美味時蔬	素丸湯		5	2.1	1.5	0	2.0	0	635
			豆鼓, 素鴨, 冬瓜	海帶結, 油腐, 滷包	應青	白蘿蔔, 素丸								
9	三	米粉	香菇素肉粥	全素排	美味時蔬	黑糖捲		5.1	2	1.5	0	2.0	0	635
			玉米粒, 高麗菜, 素肉絲, 香菇,	全素排	應青	黑糖捲								
10	四	糙米飯	麵輪滷素肉燥	素魷魚雙花	美味時蔬	海芽味增湯		5.1	2	1.6	0	2.0	0	637
			麵輪, 豆干	素魷魚, 白花椰, 青花椰	應青	海芽, 味噌, 豆腐								
11	五	芝麻飯	甜椒素肚	家常粉絲	美味時蔬	紅豆紫米湯	鮮乳	5	2.1	1.5	0	2.0	1	755
		蔬食日	甜椒, 長豆, 素肚	高麗菜, 豆芽菜, 粉絲	應青	紅豆, 紫米	載熙							
14	一	小米飯	客家素肉絲	黃瓜燴珍菇	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685
			素肉絲, 豆干絲	黃瓜, 木耳, 袖珍菇	應青	海芽, 黃豆芽, 味噌								
15	二	糙米飯	香菇燒花干	玉米毛豆	美味時蔬	蔬菜鮮菇湯		5	2	1.6	0	2.0	0	630
			瓜子, 蘭花干	玉米粒, 毛豆	應青	鮮蔬, 鮮菇								
16	三	特餐	西西里素肉醬麵	素麥克雞塊*2	美味時蔬	南瓜濃湯	水果	5	2	1.6	1	3.0	0	735
			三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇	素麥克雞塊*2	應青	南瓜, 洗選蛋, 馬鈴薯	載熙, 竹光							
17	四	燕麥飯	味噌燒油腐	青花素黑輪	美味時蔬	絲瓜枸杞湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			味噌, 油腐, 鮮菇	青花, 素黑輪	應青	絲瓜, 枸杞								
18	五	五穀飯	白菜滷	椒麻豆腐	美味時蔬	綠豆薏仁湯		5	2.1	1.6	0	2.0	0	638
		蔬食日	大白菜, 鮮菇, 素火腿	豆腐, 豆瓣, 木耳	應青	綠豆, 薏仁								
21	一	紫米飯	馬鈴薯素肉片	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, 素肉片	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	當歸皮酥湯		5	2	1.6	0	3.0	0	675
			百頁, 地瓜薯條	絞肉, 洋芋, 玉米粒,	應青	當歸, 皮酥								
23	三	特餐	麵線糊	素煎餃*4	美味時蔬	銀絲卷		5	2	1.4	0	2.5	0	648
			筍絲, 木耳, 素羹, 胡蘿蔔, 素肉絲,	素煎餃*4	應青	銀絲卷								
24	四	糙米飯	宮保油腐	薑絲桂筍	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2	1.5	0	2.0	0	628
			豆腐, 鮮菇	桂筍, 木耳	應青	豆腐, 味噌								
25	五	地瓜飯	素沙茶綜合豆干	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	醬燒素雞丁	田園玉米	美味時蔬	三絲湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			甜麵醬, 素雞丁, 小黃瓜	三色丁, 玉米	應青	高麗菜, 木耳, 素肉絲								
29	二	糙米飯	芋頭燴凍豆腐	鮮菇銀芽	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		5	2	1.4	0	2.0	0	625
			芋頭, 凍豆腐	銀芽, 木耳, 香菇, 秀珍菇	應青	冬瓜, 素排骨, 薑絲								
30	三	特餐	麻油拌飯	素燒賣*2	美味時蔬	大滷湯	水果	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695
			高麗菜, 竹筍, 鮮菇, 麻油, 老薑, 素火腿	素燒賣*2	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 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉