

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年5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 (仟卡)	
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	四	紫米飯	鹹水雞 筍片、小黃瓜、雞丁、蒜泥	蔥香干丁 小干丁、玉米粒、杏鮑菇、青蔥	有機蔬菜 當季有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜、排骨、薑絲		5	2.1	1.7		3.0		685	
2	五	★黑芝麻飯 <small>蔬食日</small>	日式炒蛋 海苔、馬鈴薯、番茄、洗選蛋	家常粉絲 冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、韭菜	青菜 當季時蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米、二砂		5.3	2	1.5		2.5		671	
5	一	糙米飯	海結雞丁 骨腿丁、洋蔥、紅蔥頭、海結	玉米炒毛豆 玉米粒、三色丁、毛豆仁、培根	青菜 當季時蔬	肉骨茶湯 排骨丁、白蘿蔔、肉骨茶包		5	2.1	1.7		2.5		663	
6	二	燕麥飯	筍乾扣肉 梅干菜、絞肉、筍干	干絲花椰 青花椰、紅蘿蔔、白干絲	有機蔬菜 當季有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、洗選蛋		5.1	2.1	1.7		2.5		670	
7	三	日式炒烏龍麵+★香酥魚排+青菜+蒜味羹湯 烏龍麵、高麗菜、片、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、生鮮魚片、當季時蔬、筍絲、洗選蛋、紅蘿蔔、木耳					豆漿		5	2.8	1.5		3.0		733
8	四	紫米飯	瓜仔肉 瓜子肉、洋蔥、絞肉	筍片炒肉絲 筍片、生木耳、肉絲	青菜 當季時蔬	★小魚乾玉米排骨湯 玉米粒、排骨丁、小魚乾		5.2	2.1	1.5		2.5		672	
9	五	★白芝麻飯 <small>蔬食日</small>	★沙茶素食三拼 豆干片、素肚、大溪黑乾	鮮蔬燒 馬鈴薯、青花菜、白花菜、鮮菇	青菜 當季時蔬	地瓜圓甜湯 地瓜、地瓜圓、二砂	鮮奶	5.1	2	1.6		2.5	0.8	780	
12	一	糙米飯	洋芋燉肉 馬鈴薯、紅蘿蔔、肉角	芹菜三絲 芹菜、海帶絲、油片絲	青菜 當季時蔬	狀元羹 大白菜、肉絲、青蔥、角螺		5.1	2.1	1.6		2.5		667	
13	二	麥片飯	日式親子丼 骨腿丁、洋蔥、洗選蛋、青蔥	台式滷味 麵輪、海帶結、大溪豆乾	有機蔬菜 當季有機蔬菜	鮮蔬蛋花湯 鮮蔬、洗選蛋		5	2.1	1.7		2.5		663	
14	三	炸醬麵+獅子頭+青菜+好菜頭湯 麵條、豆乾丁、洋蔥、紅蔥頭、豆瓣醬、甜麵醬、獅子頭、青菜、白蘿蔔、排骨							5	2	1.5		2.5		650
15	四	五穀飯	★金榜雙拼 魚丁、百頁	黃瓜香絲 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆包絲	青菜 當季時蔬	角螺粉絲湯 白菜、角螺、粉絲		5.1	2.1	1.7		2.5		670	
16	五	★黑芝麻飯 <small>蔬食日</small>	金黃炒蛋 玉米粒、洗選蛋	如意四寶 小干丁、馬鈴薯、鮮菇	青菜 當季時蔬	綠豆珍珠湯 綠豆、珍珠、二砂	水果	5.2	2	1.6	1	2.5		727	
19	一	糙米飯	青蔥肉片 肉片、豆芽菜、洋蔥、青蔥	冬瓜四色 冬瓜、生木耳、角螺、枸杞	青菜 當季時蔬	涼薯蛋花湯 豆薯、洗選蛋		5	2.1	1.7		2.5		663	
20	二	紫米飯	三杯雞 骨腿丁、油豆腐、薑片	木耳高麗菜 鮮菇、高麗菜、生木耳	有機蔬菜 當季有機蔬菜	四神湯 芡實、淮山、茯苓、蓮子、排骨丁、馬鈴薯		5.1	2.2	1.6		2.5		675	
21	三	茄汁蛋炒飯+炸雞翅+青菜+青蔬玉米湯 蕃茄、洋蔥、三丁、玉米粒、青蔥、蕃茄醬、雞翅、當季時蔬、青菜、玉米粒							5	2.3	1.5		2.5		673
22	四	燕麥飯	紅蔥肉燥 紅蔥頭、洋蔥、絞肉	關東煮 小黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	日式海芽湯 海帶芽、味噌、豆腐		5.1	2.1	1.6		2.5		667	
23	五	★白芝麻飯 <small>蔬食日</small>	麻婆豆腐 洋芋、豆腐、三丁	鮮菇麵筋 鮮菇、麵筋、鮮蔬	青菜 當季時蔬	冬瓜QQ湯 冬瓜磚、QQ、二砂糖	鮮奶	5.2	3	1.7		2.5	0.8	864	
26	一	糙米飯	黑豆雞丁 骨腿丁、黑豆、高麗菜	三杯干丁 小干丁、三色丁、彩椒、九層塔	青菜 當季時蔬	鮮蔬蛋花湯 洗選蛋、芹菜、鮮蔬		5.1	2.1	1.5		2.5		665	
27	二	麥片飯	咕咾肉 洋蔥、肉片、番茄	小瓜三色 小黃瓜、豆乾、火鍋條	有機蔬菜 當季有機蔬菜	涼薯鮑菇湯 涼薯、鮑魚菇、排骨		5	2.1	1.8		2.5		665	
28	三	台式紅蔥炒麵+滷雞塊+青菜+南瓜濃湯 油麵、高麗菜、肉絲、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、紅蔥頭、滷雞塊、馬鈴薯、洗選蛋、奶水、南瓜					水果		5.3	2.2	1.5	1	2.0		724
29	四	五穀飯	冬瓜燒肉 冬瓜、肉角、薑	田園蔬菜 花椰菜、玉米粒、紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	三絲湯 肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、木耳		5.1	2.1	1.7		2.0		647	

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）