

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年5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 | |
| 1 | 四 | 紫米飯 | 素鹹水雞 <small>筍片、小黃瓜、素雞丁</small> | 芹香干丁 <small>小干丁、玉米粒、芹菜</small> | 有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small> | 南瓜豆皮湯 <small>南瓜、生豆包絲</small> | | 5 | 2.1 | 1.7 | | 3.0 | | 685 |
| 2 | 五 | ★黑芝麻飯 <small>蔬食日</small> | 酸菜素肚 <small>素肚、酸菜、鮮菇</small> | 家常鮮蔬 <small>紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜、芹菜</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米、二砂</small> | | 5.3 | 2 | 1.5 | | 2.5 | | 671 |
| 5 | 一 | 糙米飯 | 梅干素鴨 <small>梅干菜、素鴨、筍干</small> | 玉米炒毛豆 <small>玉米粒、三色丁、毛豆仁</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 素肉骨茶湯 <small>素排骨丁、白蘿蔔、素肉骨茶包</small> | | 5 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | | 663 |
| 6 | 二 | 燕麥飯 | 和風油片 <small>鮮菇、油片絲、芹菜</small> | 干絲花椰 <small>青花椰、紅蘿蔔、白干絲</small> | 有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small> | 紫菜鮮菇湯 <small>紫菜、鮮菇</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | | 670 |
| 7 | 三 | 日式炒烏龍麵+素魚排+青菜+素肉羹湯 <small>烏龍麵、高麗菜、豆芽、素肉絲、素魚排、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳、烏醋</small> | | | | | 豆漿 <small>載熙</small> | 5 | 2.8 | 1.5 | | 3.0 | | 733 |
| 8 | 四 | 紫米飯 | 鮮炒腰花 <small>腰花、玉米粒、紅蘿蔔</small> | 筍片炒豆包絲 <small>筍片、生木耳、炸豆包絲</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 竹筍素羊湯 <small>竹筍、素羊肉</small> | | 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 <small>豆干片、素肚、大溪黑乾</small> | 鮮蔬燒 <small>馬鈴薯、青花菜、白花菜、鮮菇</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 地瓜圓甜湯 <small>地瓜、地瓜圓、二砂</small> | 鮮奶 <small>載熙</small> | 5.1 | 2 | 1.6 | | 2.5 | 0.8 | 780 |
| 12 | 一 | 糙米飯 | 馬鈴薯燉豆雞 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、豆雞</small> | 芹菜三絲 <small>芹菜、海帶絲、油片絲</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 狀元羹 <small>大白菜、素肉絲、青蔥、角螺</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.6 | | 2.5 | | 667 |
| 13 | 二 | 麥片飯 | 四季豆炒甜椒 <small>四季豆、甜椒、木耳、素火腿</small> | 台式滷味 <small>麵輪、海帶結、大溪豆乾</small> | 有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small> | 鮮蔬鮑菇湯 <small>鮮蔬、鮑魚菇</small> | | 5 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | | 663 |
| 14 | 三 | 炸醬麵+香酥素排+青菜+好菜頭湯 <small>麵條、豆乾丁、素火腿、豆瓣醬、甜麵醬、素牛蒡排、青菜、白蘿蔔、素排骨</small> | | | | | | 5 | 2 | 1.5 | | 2.5 | | 650 |
| 15 | 四 | 五穀飯 | 金榜雙拼 <small>地瓜、百頁</small> | 黃瓜香絲 <small>大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、素蠔絲</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 角螺粉絲湯 <small>白菜、角螺、粉絲</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | | 670 |
| 16 | 五 | ★黑芝麻飯 <small>蔬食日</small> | 和風烤麩 <small>烤麩、木耳、紅蘿蔔</small> | 如意四寶 <small>小干丁、馬鈴薯、黎麥、鮮菇</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 綠豆珍珠湯 <small>綠豆、珍珠、二砂</small> | 水果 <small>載熙</small> | 5.2 | 2 | 1.6 | 1 | 2.5 | | 727 |
| 19 | 一 | 糙米飯 | 手工地瓜餅 <small>地瓜</small> | 冬瓜四色 <small>冬瓜、生木耳、角螺、枸杞</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 豆薯鮮菇湯 <small>豆薯、鮮菇</small> | | 5 | 2.1 | 1.7 | | 2.5 | | 663 |
| 20 | 二 | 紫米飯 | 三杯油腐 <small>油豆腐、薑片</small> | 木耳高麗菜 <small>鮮菇、高麗菜、生木耳</small> | 有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small> | 四神湯 <small>芡實、淮山、茯苓、蓮子、素排骨丁、馬鈴薯</small> | | 5.1 | 2.2 | 1.6 | | 2.5 | | 675 |
| 21 | 三 | 茄汁炒飯+素獅子頭+青菜+鮮蔬玉米湯 <small>鮮菇、蕃茄、馬鈴薯、素獅子頭、當季時蔬、鮮蔬、玉米</small> | | | | | | 5 | 2.3 | 1.5 | | 2.5 | | 673 |
| 22 | 四 | 燕麥飯 | 鮮炒素蜜鵝 <small>素蜜鵝、芹菜、木耳</small> | 素關東煮 <small>素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 味噌湯 <small>海帶芽、味噌、豆腐</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.6 | | 2.5 | | 667 |
| 23 | 五 | ★白芝麻飯 <small>蔬食日</small> | 蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄、豆腐</small> | 香菇麵筋 <small>鮮菇、麵筋、鮮蔬</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 冬瓜QQ湯 <small>冬瓜磚、QQ、二砂糖</small> | 鮮奶 <small>載熙</small> | 5.2 | 3 | 1.7 | | 2.5 | 0.8 | 864 |
| 26 | 一 | 燕麥飯 | 沙茶蘭花干 <small>蘭花干、黑豆、素沙茶</small> | 三杯素魷 <small>素魷魚、三色丁、九層塔、彩椒</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 芹香鮮菇湯 <small>鮮菇、芹菜、鮮蔬</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.5 | | 2.5 | | 665 |
| 27 | 二 | 麥片飯 | 木耳麵腸 <small>木耳、紅蘿蔔、麵腸</small> | 小瓜三色 <small>小黃瓜、豆乾、素火鍋條</small> | 有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small> | 鮑菇鮮蔬湯 <small>鮑魚菇、小白菜</small> | | 5 | 2.1 | 1.8 | | 2.5 | | 665 |
| 28 | 三 | 台式炒麵+素蚵嗲+青菜+南瓜濃湯 <small>油麵、高麗菜、素肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、素蚵嗲、馬鈴薯、南瓜</small> | | | | | 水果 <small>載熙</small> | 5.3 | 2.2 | 1.5 | 1 | 2.0 | | 724 |
| 29 | 四 | 五穀飯 | 冬瓜素鴨 <small>冬瓜、素鴨、薑</small> | 田園蔬菜 <small>花椰菜、玉米粒、紅蘿蔔</small> | 青菜 <small>當季時蔬</small> | 三絲湯 <small>素肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、木耳</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.7 | | 2.0 | | 647 |

本菜單使用之食材皆為國產在地食材

★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）

蒼慶企業有限公司 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉