

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單
114年 6 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	
2	一	糙米飯	麻油彩椒素雞	鮮菇花椰	青菜	番茄鮮蔬湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			彩椒、素雞、麻油、老薑	青花菜、生木耳、鮮菇	當季時蔬	番茄、鮮蔬、金針菇								
3	二	紫米飯	香酥雙拼	白菜滷	青菜	菜頭素排骨湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			百頁、地瓜薯條	大白菜、紅蘿蔔、生木耳、鮑輪、烏醋	當季時蔬	白蘿蔔、素排骨								
4	三	素鍋貼+素鍋貼醬汁+青菜+酸辣湯					豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
		素水餃、薑泥、辣椒、醬油、烏醋、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳、豆腐、素食烏醋												
5	四	燕麥飯	三杯素魷	鮮菇甘藍	青菜	海結金針湯		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			素魷、九層塔、老薑、小黃瓜	泡菜、高麗菜、豆包絲、木耳	當季時蔬	海帶節、金針菇、								
6	五	小米飯	鮮菇花生麵筋	醬燒油腐	青菜	冬瓜珍珠	鮮奶	5.2	2.2	1.5		1.5	0.8	754
			蔬食日 花生、鮮菇、麵筋	彩椒、油豆腐、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	冬瓜磚、珍珠、二砂								
9	一	糙米飯	馬鈴薯餅	素沙茶豆干絲	美味時蔬	鮮菇湯		5	2.7	1.5		2.0		680
			馬鈴薯	海帶絲、豆干絲、胡蘿蔔、素沙茶醬	應青	金針菇、鮮蔬、番茄								
10	二	燕麥飯	茄汁素醬	玉米毛豆	青菜	蘿蔔素黑輪湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			馬鈴薯、乾丁、紅蘿蔔、番茄	玉米粒、毛豆仁、杏鮑菇	當季時蔬	蘿蔔、素黑輪								
11	三	日式麻油筍絲炒飯+滷手工油腐+青菜+紫菜湯						5	2.5	1.5		3.0		710
		高麗菜、竹筍、鮮菇、毛豆、麻油、老薑、手工油腐、當季蔬菜、紫菜、鮮菇												
12	四	五穀飯	糖醋炸豆包	鮮炒總匯	青菜	南瓜濃湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			炸豆包、糖醋醬	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	南瓜、玉米粒、紅蘿蔔								
13	五	小米飯	綜合豆干	清炒甘藍	青菜	地瓜芋圓湯	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
			蔬食日 素雞、凍豆腐、黑干、油腐	高麗菜、紅蘿蔔、素火腿	當季時蔬	地瓜、芋圓、二砂								
16	一	糙米飯	梅香百頁	脆炒黃瓜	青菜	玉米豆腐湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			梅乾菜、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	小黃瓜、素火腿、鮮菇	當季時蔬	玉米粒、豆腐								
17	二	紫米飯	素魚排	洋芋鮮蔬	青菜	冬瓜素排骨湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素魚排	洋芋、紅蘿蔔、花椰菜、	當季時蔬	冬瓜、素排骨、薑絲								
18	三	鮮蔬炒麵+素獅子頭+青菜+瓠瓜豆皮湯					鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
		烏龍麵、高麗菜、豆芽、紅蘿蔔、素獅子頭、當季時蔬、瓠瓜、豆皮												
19	四	五穀飯	炸素丸	塔香粉絲	青菜	★柴魚豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			素丸子*2	冬粉、高麗菜、九層塔、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	海芽、豆腐、味噌								
20	五	小米飯	芹菜百頁炒鮑菇頭	豆薯彩椒	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.6		1.5		629
			百頁、鮑菇頭、芹菜、木耳	豆薯、彩椒	當季時蔬	紅豆、紫米、二砂								
23	一	糙米飯	筍香燒干	★冬瓜滷	青菜	蕃茄洋芋湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			筍片、大溪黑干、素肚	冬瓜、素燻絲、木耳、魚露	當季時蔬	蕃茄、洋芋								
24	二	麥片飯	鮮菇瓜子蒸豆腐	白菜燒麵筋	青菜	玉米蘿蔔湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮮菇、花瓜、板豆腐	大白菜、紅蘿蔔、木耳、麵筋泡	當季時蔬	玉米粒、白蘿蔔								
25	三	鮮蔬炒飯+全素排+青菜+冬瓜腐皮湯					水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
		高麗菜、玉米粒、三色丁、素肉絲、當季時蔬、冬瓜、腐皮、全素排												
26	四	五穀飯	洋芋皮酥	鮮蔬茼蒿捲	青菜	客家素羊湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			洋芋、皮酥、梅乾菜	小黃瓜、玉米粒、茼蒿捲	當季時蔬	高麗菜、豆芽、木耳、素羊肉								
27	五	小米飯	鹽水三拼	海結燒筍片	青菜	綠豆麥片湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
			百頁、素肚、花椰菜、玉米粒、鮑菇頭	筍片、海帶結、紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆、麥片、二砂								
30	一	茄汁義大利麵+素蚵嗲+青菜+玉米濃湯						5	2.2	1.5		1.6		625
		白油麵、蕃茄、馬鈴薯、鮮菇、素絞肉、蕃茄醬、當季時蔬、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素蚵嗲												
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材														
★為本道菜色中含有海鮮類、堅果類、蛋、奶等食材，提醒過敏體質者，可至辦公室盛裝素食菜色。														
麓慶企業有限公司 營養師林姿妤 製 戴熙國小 營養師周幸玉														