

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 6 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
2	一	糙米飯	地瓜蒸肉	鮮菇花椰	青菜	★蕃茄蛋花湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			地瓜, 肉角, 蒸肉粉	青花菜, 鮮菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	蕃茄, 青蔥, 洗選蛋								
3	二	紫米飯	★香酥雙拼	白菜滷	青菜	菜頭排骨湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			魚丁, 百頁	大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳, 麵輪, 烏醋	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨								
4	三	鍋貼+鍋貼醬汁+青菜+酸辣湯					豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
		水餃 蒜泥, 薑泥, 青蔥, 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	三杯雞丁	木耳甘藍	青菜	海結金針湯		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			骨腿丁, 小干丁, 九層塔	高麗菜, 豆包絲, 木耳	當季時蔬	海帶節, 金針菇, 玉米截								
6	五	小米飯	★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								
9	一	糙米飯	鹽水雞	沙茶豆干絲	青菜	鮮菇湯		5	2.7	1.5		2.0		680
			筍片, 骨腿丁, 蒜頭, 薑, 小黃瓜	海帶絲, 豆干絲, 胡蘿蔔, 沙茶醬	當季時蔬	金針菇, 鮮蔬, 番茄, 洗選蛋								
10	二	麥片飯	茄汁肉醬	玉米毛豆	青菜	蘿蔔黑輪湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			馬鈴薯, 絞肉, 紅蘿蔔, 番茄	玉米粒, 小干丁, 毛豆仁,	當季時蔬	蘿蔔, 黑輪								
11	三	日式鮮筍炒飯+滷雞腿+青菜+紫菜蛋花湯						5	2.5	1.5		3.0		710
		高麗菜, 竹筍, 鮮菇, 毛豆, 麻油, 老薑 雞腿 紫菜, 洗選蛋, 當季時蔬												
12	四	五穀飯	洋蔥豬柳	鮮炒總匯	青菜	★南瓜濃湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			豬柳, 洋蔥, 木耳,	瓠瓜, 紅蘿蔔, 鮮菇	當季時蔬	南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶水,								
13	五	小米飯	★筍絲炒蛋	綜合豆干	青菜	地瓜芋圓湯	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
			蔬食日	洗選蛋, 竹筍, 紅蘿蔔	素雞, 凍豆腐, 黑干, 油腐	當季時蔬								
16	一	糙米飯	日式燒肉	蔥花乾丁	青菜	玉米蛋花湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			洋蔥, 豆芽, 肉片, 紅蘿蔔	青蔥, 小黃瓜, 豆干丁,	當季時蔬	玉米粒, 洗選蛋								
17	二	紫米飯	豆鼓雞丁	洋芋鮮蔬	青菜	冬瓜排骨湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			骨腿丁, 小四角油腐, 豆鼓	洋芋, 玉米截, 胡蘿蔔	當季時蔬	冬瓜, 排骨丁, 薑絲								
18	三	麵線糊+炸雞排+刈包+青菜					鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
		紅麵線, 筍絲, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔, 蒜泥, 薑泥 炸雞排 刈包 當季時蔬												
19	四	五穀飯	咖哩肉醬	塔香粉絲	青菜	★柴魚豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉, 洋蔥, 咖哩粉	冬粉, 高麗菜, 九層塔, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	海芽, 豆腐, 柴魚片, 味噌								
20	五	小米飯	★金黃炒蛋	涼薯脆條	青菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.6		1.5		629
			蔬食日	玉米粒, 洗選蛋	豆薯, 豆干片, 彩椒	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂							
23	一	糙米飯	梅干扣肉	★冬瓜滷	青菜	蕃茄洋芋湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			梅乾菜, 絞肉, 筍干	冬瓜, 小紅莓, 木耳, 魚露	當季時蔬	蕃茄, 洋芋, 排骨								
24	二	麥片飯	鮑菇瓜子雞	白菜燒麵筋	青菜	玉米蘿蔔湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			鮑菇頭, 花瓜, 骨腿丁	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡	當季時蔬	玉米粒, 白蘿蔔, 香菜								
25	三	★肉絲蛋炒飯+炸豬排+青菜+沙茶豆腐羹湯					水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
		高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥 炸豬排 當季時蔬 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 柴魚片, 豆腐, 蒜泥, 沙茶醬												
26	四	五穀飯	洋芋蒸肉	乾鍋油腐	青菜	客家鮮蔬湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			洋芋, 肉片, 蒸肉粉	小黃瓜, 鮑菇頭, 油豆腐	當季時蔬	高麗菜, 豆芽, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁								
27	五	小米飯	鹽水三拼	海結燒筍片	青菜	綠豆薏仁湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
			蔬食日	百頁, 素肚, 花椰菜, 玉米截, 鮑菇頭	筍片, 海帶結, 紅蘿蔔	當季時蔬	綠豆, 薏仁, 二砂							
30	一	茄汁義大利麵+麥克雞塊*2+青菜+玉米濃湯						5	2.2	1.5		1.6		625
		白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋 麥克雞塊*2												
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。														
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														