

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 9 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
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	一	特餐	西西里肉醬麵	地瓜碰*3	美味時蔬	什錦蔬菜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			螺旋麵,絞肉,玉米粒,番茄	地瓜碰	當季時蔬	高麗菜,鮮菇,肉片								
2	二	小米飯	燒烤雞翅*1	蔬菜咖哩	美味時蔬	★珍菇蛋花湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			雞翅	洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,肉片	當季時蔬	蘿蔔,鮮菇,洗選蛋								
3	三	紫米飯	糖醋雞丁	關東煮	美味時蔬	日式味噌湯	豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
			骨腿丁,洋蔥,番茄醬	海帶結,玉米結,小魚丸,豆腐	當季時蔬	海芽,味噌,豆腐								
4	四	特餐	台式鹹粥	★椒鹽魚片*1	美味時蔬	豬肉餡餅*1		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			絞肉,高麗菜,胡蘿蔔,香菇	魚片	當季時蔬	豬肉餡餅								
5	五	糙米飯	醬淋油豆腐*1	★堅果起司燉南瓜	美味時蔬	奶茶粉角		5.2	2.2	1.5		1.5		634
			蔬食日 手供油腐	南瓜,腰果,起司	當季時蔬	冬瓜磚,奶粉,黑糖粉角								
8	一	芝麻飯	鹽水鮑菇雞	香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.7	1.5		2.0		680
			骨腿丁,鮮菇,玉米,脆筍片	香腸	當季時蔬	鮮蔬,豆腐								
9	二	特餐	炒麵炒料	香滷豬排*1	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			黃油麵,肉絲,高麗菜,香菇	豬排	當季時蔬	蘿蔔,貢丸								
10	三	燕麥飯	打拋豬肉	冰心地瓜*1	美味時蔬	絲瓜肉絲湯		5	2.5	1.5		3.0		710
			絞肉,番茄,洋蔥,九層塔	冰心地瓜	當季時蔬	絲瓜,肉絲,枸杞								
11	四	特餐	白醬雞肉燴飯	燒賣*2	美味時蔬	南瓜排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			骨腿丁,洋蔥,馬鈴薯,花椰菜	燒賣*2	當季時蔬	南瓜,排骨								
12	五	麥片飯	壽喜燒素肚	★紅娘炒蛋	美味時蔬	冬瓜山粉圓	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
			蔬食日 素肚,大白菜,鮮菇,木耳	胡蘿蔔,洗選蛋	當季時蔬	冬瓜磚,山粉圓								
15	一	小米飯	蜜汁雞丁	歡樂雙拼	美味時蔬	什錦番茄湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			骨腿丁,海帶結,胡蘿蔔	馬鈴薯,豆乾	當季時蔬	番茄,高麗菜,鮮菇								
16	二	特餐	風城米粉	香滷棒腿*1	美味時蔬	★海芽蛋花湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			米粉,肉絲,豆芽菜,香菇,芹菜	雞腿	當季時蔬	海芽,洗選蛋								
17	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	★芹香黑輪	美味時蔬	玉米豆腐湯	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
			泡菜,大白菜,年糕,肉片	花椰菜,黑輪,芹菜	當季時蔬	玉米,豆腐								
18	四	特餐	高麗菜飯	★蒲燒魚片*1	美味時蔬	筍片湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			高麗菜,肉絲,鮮菇,胡蘿蔔	蒲燒魚	當季時蔬	竹筍,肉片								
19	五	黎麥飯	三杯麵腸	★玉米炒蛋	美味時蔬	綠豆麥仁湯		5.3	2	1.6		1.5		629
			蔬食日 麵腸,鮮菇,小黃瓜,九層塔	玉米,洗選蛋	當季時蔬	綠豆,麥片								
22	一	麥片飯	蘿蔔燴豚肉	港式珍珠丸*2	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			蘿蔔,肉片	珍珠丸子	當季時蔬	青木瓜,肉片,紅棗								
23	二	特餐	漢堡*1	香酥雞堡*1	時蔬滷味	★玉米濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			漢堡	雞堡排	大溪豆乾,玉米,黃瓜	玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,洗選蛋								
24	三	海苔飯	★沙茶魚丁	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
			魚丁,凍豆腐	大白菜,鮮菇,木耳,肉絲	當季時蔬	冬瓜,排骨								
25	四	特餐	香菇雞湯麵	鮑魚*1	滷豆乾海帶	肉包*1		5	2.2	1.7		1.6		630
			油麵、骨腿丁,香菇,白蘿蔔	鮑魚	豆乾,海帶	肉包								
26	五	紫米飯	★滷蛋*1	回鍋干片	美味時蔬	紅豆地瓜湯	水果	5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
			蔬食日 滷蛋	豆乾,高麗菜,胡蘿蔔	當季時蔬	紅豆,地瓜								
29	一	教師節放假一天						5	2.2	1.5		1.6		625
30	二	特餐	水餃	十三香翅小腿*2	美味時蔬	酸辣湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			水餃	翅小腿	當季時蔬	竹筍,紅蘿蔔,豆腐,木耳								
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。														
蕤慶企業有限公司 營養師林姿妤 製 載熙國小 營養師周幸玉														