

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 10 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)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	紫米飯	香酥雙拼 <small>地瓜, 油豆腐</small>	鄉村小炒 <small>九層塔, 海根, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	海裙黃豆芽湯 <small>海帶, 黃豆芽, 味噌</small>	豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
2	四	特餐	陽春麵 <small>白油麵, 絞肉, 豆芽菜, 香菇, 木耳</small>	全素香酥排 <small>全素排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	1/2玉米段 <small>1/2玉米段</small>		5.3	2.1	1.6		3.0		704
3	五	糙米飯 <small>蔬食日</small>	糖醋百頁 <small>鮮瓜, 彩椒, 百頁</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜, 鮮菇, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紫米紅豆湯 <small>紅豆, 紫米</small>	水果	5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
6	一	放假一天												
7	二	特餐	素海鮮粥配料 <small>素魚丸, 素火腿, 高麗菜, 玉米粒</small>	山藥捲*2 <small>山藥捲</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	菜包 <small>菜包</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
8	三	薏仁飯	茄汁素肉片 <small>彩椒, 番茄, 素肉片</small>	鮮菇白菜 <small>白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	大滷湯 <small>豆腐, 木耳, 竹筍</small>		5	2.5	1.5		3.0		710
9	四	特餐	炒烏龍麵 <small>烏龍麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small>	素香腸*1 <small>素香腸</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬, 豆腐</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
10	五	放假一天												
13	一	燕麥飯	黃瓜素雞丁 <small>小黃瓜, 素雞, 甜麵醬</small>	螞蟻上樹 <small>粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	榨菜豆包湯 <small>榨菜, 豆包</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
14	二	特餐	米粉湯 <small>米粉, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>	芝麻球*2 <small>芝麻球</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	素肉圓 <small>素肉圓</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
15	三	五穀飯	筍香素鴨 <small>竹筍, 素鴨</small>	蔬菜素甜條 <small>高麗菜, 鮮菇, 素羹</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜海結湯 <small>冬瓜, 海結</small>	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
16	四	特餐	咖哩燴飯 <small>豆乾, 洋芋, 咖哩粉</small>	香酥素魚片 <small>素魚片</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 海芽</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
17	五	藜麥飯 <small>蔬食日</small>	薑絲蒸豆腐 <small>毛豆, 薑絲, 豆腐</small>	塔香海根 <small>海根, 九層塔, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紅豆QQ湯 <small>紅豆, QQ</small>		5.3	2	1.6		1.5		629
20	一	芝麻飯	日式蘭花干 <small>鮮菇, 蘭花乾</small>	素燒賣*2 <small>素燒賣</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	南瓜素羊湯 <small>南瓜, 素羊</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
21	二	特餐	炒板條 <small>板條, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>	滷手工油腐 <small>手工油腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	玉米珍菇湯 <small>玉米, 鮮菇</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
22	三	海苔飯	素鹽酥雞 <small>素鹽酥雞, 豆干片</small>	珍菇燴白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜素排骨湯 <small>冬瓜, 素排骨</small>	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
23	四	特餐	筍香悶飯 <small>竹筍, 毛豆, 鮮蔬, 鮮菇</small>	素紅麩排 <small>紅麩排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	白菜滷湯 <small>大白菜, 鮮菇, 角螺</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
24	五	放假一天												
27	一	糙米飯	洋芋油腐 <small>洋芋, 油腐</small>	鮮菇瓠瓜 <small>鮮菇, 素肉絲, 木耳</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	素肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
28	二	特餐	炒麵 <small>油麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small>	素麥克雞塊*3 <small>素麥克雞塊</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	豆腐海芽湯 <small>海芽, 豆腐, 薑絲</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
29	三	五穀飯	和風烤麩 <small>烤麩, 鮮菇, 木耳, 甜椒</small>	豆包燴鮮瓜 <small>豆包, 鮮菇, 鮮瓜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	芋頭素羊湯 <small>芋頭, 素羊肉</small>	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
30	四	特餐	燴飯 <small>素肉絲, 白蘿蔔, 豆豉, 胡蘿蔔</small>	素獅子頭*2 <small>素獅子頭</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	竹筍鮮菇湯 <small>竹筍, 鮮菇</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
31	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔</small>	玉米蜜鵝 <small>玉米, 芹菜, 素蜜鵝</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	綠豆地瓜湯 <small>綠豆, 麥片</small>		5.3	2	1.6		1.5		629

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 營養師林姿好 製
載熙國小 營養師周幸玉