

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 10 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)
1	三	紫米飯	香酥雙拼	鄉村小炒	美味時蔬	海裙黃豆芽湯	豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
			魚丁, 油豆腐	九層塔, 海根, 胡蘿蔔	青菜	海帶, 黃豆芽, 味噌								
2	四	特餐	陽春麵	香滷豬排	美味時蔬	1/2玉米段		5.3	2.1	1.6		3.0		704
			白油麵, 絞肉, 豆芽菜, 香菇, 木耳	豬排	青菜	1/2玉米段								
3	五	糙米飯	糖醋百頁	洋蔥炒蛋	美味時蔬	紫米紅豆湯	水果	5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
		蔬食日	鮮瓜, 彩椒, 百頁	洋蔥, 洗選蛋	青菜	紅豆, 紫米								
6	一	放假一天												
7	二	特餐	海鮮粥配料	脆皮蝦捲*2	美味時蔬	菜包		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			蝦仁, 魚丸, 魚丁, 高麗菜, 玉米粒	脆皮蝦捲	青菜	菜包								
8	三	薏仁飯	茄汁里肌	蛋酥白菜	美味時蔬	大滷湯		5	2.5	1.5		3.0		710
			洋蔥, 彩椒, 番茄, 肉片	白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 洗選蛋	青菜	豆腐, 木耳, 竹筍, 洗選蛋								
9	四	特餐	炒烏龍麵	香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	香腸	青菜	鮮蔬, 豆腐								
10	五	放假一天												
13	一	燕麥飯	黃瓜雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜肉絲湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			小黃瓜, 骨腿丁, 甜麵醬	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	榨菜, 肉絲								
14	二	特餐	米粉湯	小卷*2	美味時蔬	肉圓		5	2.2	1.7		1.5		625
			米份, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 紅蔥頭, 豆芽菜	小卷	青菜	肉圓								
15	三	五穀飯	筍香燒肉	蔬菜甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
			竹筍, 肉片	高麗菜, 鮮菇, 甜條	青菜	冬瓜, 海結								
16	四	特餐	咖哩燴飯	香酥魚片	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉, 洋芋, 洋蔥, 咖哩粉	魚片	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
17	五	黎麥飯	毛豆炒蛋	三杯油腐	美味時蔬	紅豆QQ湯		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	毛豆, 洋蔥, 洗選蛋	鮮菇, 油腐, 鮮瓜	青菜	紅豆, QQ								
20	一	芝麻飯	蔥爆肉片	燒賣*2	美味時蔬	南瓜排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			洋蔥, 鮮菇, 肉片	燒賣	青菜	南瓜, 排骨								
21	二	特餐	炒板條	滷雞排	美味時蔬	玉米蛋花湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			板條, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	雞塊	青菜	玉米, 洗選蛋								
22	三	海苔飯	鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			骨腿丁, 豆干片	大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	冬瓜, 排骨								
23	四	特餐	筍香悶飯	雞柳條*2	美味時蔬	白菜滷湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			竹筍, 毛豆, 鮮蔬, 鮮菇	雞柳	青菜	大白菜, 鮮菇, 角螺								
24	五	放假一天												
27	一	糙米飯	洋芋燒肉	開陽瓠瓜	美味時蔬	肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			洋芋, 肉丁	鮮菇, 開陽, 鮮菇	青菜	白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包								
28	二	特餐	炒麵	麥克雞塊*3	美味時蔬	鮮魚湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			油麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	麥克雞塊	青菜	魚丁, 豆腐, 薑絲								
29	三	五穀飯	壽喜燒	豆包燴鮮瓜	美味時蔬	芋頭排骨湯	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
			骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋	豆包, 鮮菇, 鮮瓜	青菜	芋頭, 排骨								
30	四	特餐	燴飯	獅子頭*2	美味時蔬	竹筍肉絲湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			豬肉片, 白蘿蔔, 豆豉, 胡蘿蔔	獅子頭	青菜	竹筍, 鮮菇, 肉絲								
31	五	地瓜飯	醬燒麵腸	玉米炒蛋	美味時蔬	綠豆地瓜湯		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	青菜	綠豆, 麥片								
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														