

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 114年 11 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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
3	一	小米飯	瓜仔油腐	洋芋素絲	美味時蔬	番茄鮮菇湯	豆漿	5	2.7	1.5		2.0		680
			花瓜, 油腐,	馬鈴薯, 素肉絲, 鮮菇	青菜	鮮菇, 番茄, 胡蘿蔔								
4	二	燕麥飯	椒鹽豆包	家常粉絲	美味時蔬	摩摩喳喳		5.2	2	1.5		1.5		619
			豆包, 椒鹽	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	甘藷, 綠豆, 地瓜圓, QQ								
5	三	薏仁飯	打拋乾丁	素小丸子*2	美味時蔬	紫菜珍菇湯		5	2.5	1.5		3.0		710
			番茄, 豆乾丁	素小丸子	青菜	紫菜, 珍菇								
6	四	特餐	素沙茶燴飯	香酥素魚排	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			馬鈴薯, 玉米粒, 素肉片	素魚排	青菜	鮮蔬, 豆腐								
7	五	特餐	刈包	素牛蒡排	1/2玉米段	玉米濃湯	水果	5	2.1	1.7	1	1.5		678
			刈包	素牛蒡排	玉米	玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔								
10	一	紫米飯	咖哩素雞	黃瓜鮮菇	美味時蔬	肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			洋芋, 素雞, 咖哩粉	鮮瓜, 素羹, 鮮菇	青菜	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包								
11	二	特餐	白醬燴飯	全素排	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			素肉絲, 馬鈴薯, 三色丁	素排	青菜	冬瓜, 海帶結								
12	三	五穀飯	香菇素肉燥	芹香干片	美味時蔬	白菜素排骨湯	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	1	743
			香菇, 素絞肉	芹菜, 鮮瓜, 豆干	青菜	白菜, 素排骨								
13	四	特餐	古早味鹹粥	素QQ腸*2	美味時蔬	奶皇包		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉, 玉米粒, 素火腿, 三色丁	素QQ腸	青菜	奶皇包								
14	五	黎麥飯	什錦凍腐	塔香海根	美味時蔬	紅豆芋圓		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	毛豆, 甜椒, 凍豆腐	海根, 九層塔	青菜	紅豆, 芋圓								
15	六	特餐	湯米粉	手工大油腐	美味時蔬	銀絲卷		5.3	2	1.6		1.5		629
			米粉, 素肉絲, 高麗菜, 豆芽, 木耳	手工大油腐	青菜	銀絲卷								
17	一	芝麻飯	京醬烤麩	家常豆腐	美味時蔬	南瓜薑絲湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			鮮菇, 烤麩, 毛豆	鮮蔬, 豆腐	青菜	南瓜, 薑絲								
18	二	特餐	麵線糊	素蚵嗲	美味時蔬	素煎餃*2		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			紅麵線, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔	素蚵嗲	青菜	煎餃								
19	三	海苔飯	素麥克雞塊*3	醬爆豆干	美味時蔬	羅宋湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			素雞塊	豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	番茄, 素排骨								
20	四	特餐	蔬菜咖哩	芝麻球+芋泥球	美味時蔬	海芽豆腐湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			素絞肉, 花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	芝麻球, 芋泥球	青菜	海芽, 豆腐								
21	五	麥片飯	玉米雙花	燴油腐	美味時蔬	綠豆麥仁湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	玉米粒, 花椰菜	甜椒, 鮮菇, 綠豆芽, 竹筍, 油腐	青菜	綠豆, 麥仁								
24	一	小米飯	素鹹酥雞	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯		5	2.1	1.7		1.5	1	736
			素鹽酥雞, 素肚	豆腐, 洋芋, 豆瓣醬	青菜	鮮蔬, 番茄, 鮮菇								
25	二	特餐	炒板條	清蒸素魚排	美味時蔬	大滷湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			板條, 素肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	素魚排, 薑絲, 油膏	青菜	豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔								
26	三	薏仁飯	咕咾蘭花干	素燒賣*2	美味時蔬	雙色蘿蔔湯	鮮奶	5	2.2	1.5		1.6	1	743
			番茄, 鮮菇, 蘭花干	素燒賣*2	青菜	蘿蔔, 素羊肉								
27	四	特餐	南瓜米粉	素雞堡	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			米粉, 豆芽, 芹菜, 南瓜, 木耳	素雞堡	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
28	五	地瓜飯	黃瓜炒素蜜鵝	宮保豆腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	小黃瓜, 素蜜哦, 木耳	九層塔, 薑片, 鮮筍, 豆腐	青菜	冬瓜, 山粉圓								

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