

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 12 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
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	一	小米飯	香酥素排	蔬 菜 咖 哩	美味時蔬	珍 菇 湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			素排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 百頁豆腐	當季時蔬	蘿 蔔, 鮮 菇								
2	二	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, 豆干丁, 玉米粒, 番茄	地 瓜 碰	當季時蔬	高 麗 菜, 鮮 菇, 角 螺								
3	三	紫米飯	糖醋凍豆腐	關 東 煮	美味時蔬	日 式 味 噌 湯		5	2	1.5		1.5		655
			凍豆腐, 茶豆仁, 番茄醬	海帶結, 玉米結, 素丸, 豆腐	當季時蔬	海 芽, 味 噌, 豆 腐								
4	四	特餐	台式鹹粥	椒鹽素魚片	美味時蔬	芝 麻 包	豆 漿	5.3	2.8	1.6		3.0		756
			素火腿, 高麗菜, 胡蘿蔔, 香菇	素 魚 片	當季時蔬	芝 麻 包	載熙							
5	五	糙米飯	醬淋油豆腐*1	堅果起司燉南瓜	美味時蔬	粉角奶茶		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	鹽水素雞	素香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.7	1.5		2.0		680
			素雞, 鮮菇, 玉米, 脆筍片	素香腸	當季時蔬	鮮 蔬, 豆 腐								
9	二	特餐	炒麵炒料	四喜烤麩	美味時蔬	蘿 蔔 素 丸 湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			黃油麵, 素肉絲, 高麗菜, 香菇	考麩, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	蘿 蔔, 素 丸								
10	三	燕麥飯	打拋干丁	黃瓜鮮燴	美味時蔬	絲瓜鮮菇湯	水果	5	2.5	1.5	1	3.0		770
		小干丁, 番茄, 洋蔥, 九層塔	鮮瓜, 鮮菇, 胡蘿蔔	當季時蔬	絲 瓜, 鮮 菇, 枸 杞	載熙								
11	四	特餐	白醬素雞燴飯	素燒賣*2	美味時蔬	南瓜素排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			素雞, 洋蔥, 馬鈴薯, 花椰菜	素燒賣	當季時蔬	南瓜, 素排骨								
12	五	麥片飯	壽喜燒素肚	芋頭丸*2	美味時蔬	紅豆紫米		5.2	2	1.5		1.5		619
		蔬食日	素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳	芋頭丸	當季時蔬	紅 豆, 紫 米								
15	一	小米飯	蜜汁素雞	歡樂雙拼	美味時蔬	什錦番茄湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素雞, 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	蘭花乾	美味時蔬	海芽鮮菇湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			米粉, 素肉絲, 豆芽菜, 香菇	蘭花乾	當季時蔬	海 芽, 鮮 菇								
17	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	芹香素羹	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, 素肉片	花椰菜, 素羹, 芹菜	當季時蔬	玉 米, 豆 腐	載熙								
18	四	特餐	高麗菜飯	茄汁豆包	美味時蔬	筍片湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			高麗菜, 素火腿, 鮮菇, 胡蘿蔔	豆 包	當季時蔬	竹筍, 素排骨								
19	五	黎麥飯	三杯麵腸	玉米炒素蜜鵝	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, 素蜜哦, 鮮瓜	當季時蔬	綠 豆, 麥 片								
22	一	麥片飯	蘿蔔油腐	素珍珠丸子*2	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			蘿 蔔, 油 腐	素珍珠丸子	當季時蔬	青 木 瓜, 素 排, 紅 棗								
23	二	特餐	漢堡	香酥牛蒡排	時蔬滷味	玉米濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			漢堡	牛蒡排	大溪豆乾, 玉米, 黃瓜	玉 米 粒, 馬 鈴 薯,								
24	三	海苔飯	日式沙茶滷味	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜豆包湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			鮮 蔬, 凍 豆 腐	大 白 菜, 鮮 菇, 木 耳, 肉 絲	當季時蔬	冬 瓜, 豆 包 絲	載熙							
25	四	放假一天												
26	五	紫米飯	芝麻球*2	回鍋干片	美味時蔬	紅豆地瓜湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	芝麻球	豆乾, 高麗菜, 胡蘿蔔	當季時蔬	紅 豆, 地 瓜								
29	一	海苔飯	香菇素肉燥	醋溜洋芋	美味時蔬	鮮瓜素排骨湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			香菇, 素絞肉	洋芋, 鮮菇, 木耳, 素肉絲	當季時蔬	鮮 瓜, 素 排 骨								
30	二	特餐	素水餃	素雞排	美味時蔬	酸辣湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素水餃	素雞排	當季時蔬	竹筍, 紅蘿蔔, 豆腐, 木耳								
31	三	紫米飯	香酥雙拼	鄉村小炒	美味時蔬	海裙黃豆芽湯	鮮奶	5	2	1.5		1.5	0.8	749
			地瓜, 油豆腐	九層塔, 海根, 胡蘿蔔	青菜	海帶, 黃豆芽, 味噌	載熙							
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														