

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 115年 1 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	四	放假一天												
2	五	糙米飯	糖醋百頁	鮮菇花椰	美味時蔬	紫米紅豆湯		5.2	2.2	1.5		1.5		634
		蔬食日	鮮瓜, 彩椒, 百頁	花椰菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	紅豆, 紫米								
5	一	紫米飯	香酥雙拼	鄉村小炒	美味時蔬	海裙蘿蔔湯	水果	5.5	2	1.5	1	2.3		774
			地瓜, 油豆腐	九層塔, 海根, 胡蘿蔔	青菜	海帶, 白蘿蔔, 味噌								
6	二	特餐	素海鮮粥配料	山藥捲*2	美味時蔬	菜包		5.1	2	1.6		2.0		637
			素魚丸, 素火腿, 高麗菜, 玉米粒	山藥捲	青菜	菜包								
7	三	薏仁飯	茄汁素肉片	鮮菇白菜	美味時蔬	大滷湯	鮮奶	5	2	1.5		2.1	0.8	752
			彩椒, 番茄, 素肉片	白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	豆腐, 木耳, 竹筍								
8	四	特餐	炒烏龍麵	素香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2	1.6		2.0		637
			烏龍麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	素香腸	青菜	鮮蔬, 豆腐								
9	五	小米飯	甜椒雙花	麻婆豆腐	美味時蔬	綠豆薏仁湯		5.2	2	1.6		1.5		622
		蔬食日	素火腿, 甜椒, 花椰菜	洋芋, 板豆腐, 豆瓣醬	青菜	綠豆, 薏仁								
12	一	燕麥飯	黃瓜素雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜豆包湯	水果	5	2.1	1.7	1	1.5		678
			小黃瓜, 素雞, 甜麵醬	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	榨菜, 豆包								
13	二	特餐	米粉湯	芝麻球*2	美味時蔬	素肉圓		5	2	1.7		1.5		610
			米粉, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	芝麻球	青菜	素肉圓								
14	三	五穀飯	筍香素鴨	蔬菜素甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯	豆漿	5	2.6	1.5		1.6		655
			竹筍, 素鴨	高麗菜, 鮮菇, 素羹	青菜	冬瓜, 海結								
15	四	特餐	咖哩燴飯	香酥素魚片	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2.1	1.6		2.3		651
			豆乾, 洋芋, 咖哩粉	素魚片	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
16	五	黎麥飯	薑絲蒸豆腐	塔香海根	美味時蔬	紅豆QQ湯		5.2	2	1.6		1.5		622
		蔬食日	毛豆, 薑絲, 豆腐	海根, 九層塔, 胡蘿蔔	青菜	紅豆, QQ								
19	一	芝麻飯	日式蘭花干	鮮瓜百匯	美味時蔬	南瓜素羊湯		5.1	2	1.6		1.6		619
			鮮菇, 蘭花乾	鮮瓜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 素羹	青菜	南瓜, 素羊								
20	二	特餐	炒板條	滷手工油腐	美味時蔬	玉米珍菇湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			板條, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	手工油腐	青菜	玉米, 鮮菇								
21	三	海苔飯	素鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜素排骨湯	鮮奶	5	2	1.5		2.3	0.8	735
			素鹽酥雞, 豆干片	大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	冬瓜, 素排骨								
22	四	特餐	筍香悶飯	素紅麴排	美味時蔬	白菜滷湯		5	2	1.7		2.2		642
			竹筍, 毛豆, 鮮蔬, 鮮菇	紅麴排	青菜	大白菜, 鮮菇, 角螺								
23	五	小米飯	和風烤麩	鮮蔬粉絲	美味時蔬	地瓜芋圓湯		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	紅蘿蔔, 烤麩	粉絲, 甘藍, 豆芽菜, 木耳	青菜	地瓜, 芋圓								

# 115年 2 月 份 菜 單(素)

23	一	糙米飯	洋芋油腐	鮮菇瓢瓜	美味時蔬	素肉骨茶湯		5	2	1.7		1.5		610
			洋芋, 油腐	鮮菇, 素肉絲, 木耳	青菜	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包								
24	二	特餐	炒麵	素麥克雞塊*3	美味時蔬	豆腐海芽湯		5	2	1.7		2.1		637
			油麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	素麥克雞塊	青菜	海芽, 豆腐, 薑絲								
25	三	五穀飯	和風烤麩	豆包燴鮮瓜	美味時蔬	芋頭素羊湯		5	2.1	1.5		1.6		617
			烤麩, 鮮菇, 木耳, 甜椒	豆包, 鮮菇, 鮮瓜	青菜	芋頭, 素羊肉								
26	四	特餐	燴飯	素獅子頭*2	美味時蔬	竹筍鮮菇湯		5	2	1.6		1.5		608
			素肉絲, 白蘿蔔, 豆豉, 胡蘿蔔	素獅子頭	青菜	竹筍, 鮮菇								
27	五	放假一天												

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