

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

115年 1 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
								膳類	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	洋蔥炒蛋	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	洋蔥, 洗選蛋	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
			魚丁, 油豆腐	九層塔, 海根, 胡蘿蔔	青菜	海帶, 白蘿蔔, 味噌								
6	二	特餐	古早味鹹粥	海鮮排	美味時蔬	肉包		5.1	2	1.6		2.0		637
			蝦仁, 魚丸, 魚丁, 高麗菜, 玉米粒	海鮮排	青菜	肉包								
7	三	薏仁飯	茄汁里肌	蛋酥白菜	美味時蔬	大滷湯	鮮奶	5	2	1.5		2.1	0.8	752
			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								
8	四	特餐	炒烏龍麵	香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2	1.6		2.0		637
			烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	香腸	青菜	鮮蔬, 豆腐								
9	五	小米飯	夏威夷炒蛋	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, 洋蔥, 洗選蛋	洋芋, 板豆腐, 豆瓣醬	青菜	綠豆, 薏仁								
12	一	燕麥飯	黃瓜雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜肉絲湯	水果	5	2.1	1.7	1	1.5		678
			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								
13	二	特餐	米粉湯	小卷*2	美味時蔬	肉圓		5	2	1.7		1.5		610
			米份, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 紅蔥頭, 豆芽菜	小卷	青菜	肉圓								
14	三	五穀飯	筍香燒肉	蔬菜甜條	美味時蔬	冬瓜海結湯	豆漿	5	2.6	1.5		1.6		655
			竹筍, 肉片	高麗菜, 鮮菇, 甜條	青菜	冬瓜, 海結								
15	四	特餐	咖哩燴飯	香酥魚片	美味時蔬	味噌豆腐湯		5	2.1	1.6		2.3		651
			絞肉, 洋芋, 洋蔥, 咖哩粉	魚片	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
16	五	黎麥飯	毛豆炒蛋	三杯油腐	美味時蔬	紅豆QQ湯		5.2	2	1.6		1.5		622
		蔬食日	毛豆, 洋蔥, 洗選蛋	鮮菇, 油腐, 鮮瓜	青菜	紅豆, QQ								
19	一	芝麻飯	蔥爆肉片	鮮瓜百匯	美味時蔬	南瓜排骨湯		5.1	2	1.6		1.6		619
			洋蔥, 鮮菇, 肉片	鮮瓜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 魚羹	青菜	南瓜, 排骨								
20	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								
21	三	海苔飯	鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	鮮奶	5	2	1.5		2.3	0.8	735
			骨腿丁, 豆干片	大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	冬瓜, 排骨								
22	四	特餐	筍香悶飯	雞柳條*2	美味時蔬	白菜滷湯		5	2	1.7		2.2		642
			竹筍, 毛豆, 鮮蔬, 鮮菇	雞柳	青菜	大白菜, 鮮菇, 角螺								
23	五	小米飯	紅娘炒蛋	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, 洗選蛋	粉絲, 甘藍, 豆芽菜, 木耳	青菜	地瓜, 芋圓								

115年 2 月 份 菜 單(葷)

23	一	糙米飯	洋芋燒肉	開陽瓠瓜	美味時蔬	肉骨茶湯		5	2	1.7		1.5		610
			洋芋,肉丁	鮮菇,開陽,鮮菇	青菜	白蘿蔔,排骨,肉骨茶包								
24	二	特餐	炒麵	麥克雞塊*3	美味時蔬	鮮魚湯		5	2	1.7		2.1		637
			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								
25	三	五穀飯	壽喜燒	豆包燴鮮瓜	美味時蔬	芋頭排骨湯		5	2.1	1.5		1.6		617
			骨腿丁,洋蔥,洗選蛋	豆包,鮮菇,鮮瓜	青菜	芋頭,排骨								
26	四	特餐	燴飯	獅子頭*2	美味時蔬	竹筍肉絲湯		5	2	1.6		1.5		608
			豬肉片,白蘿蔔,豆豉,胡蘿蔔	獅子頭	青菜	竹筍,鮮菇,肉絲								
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