

**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 (仟卡)
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
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								
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
			竹筒.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								
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
			竹筒.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								

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。