

**新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單
114年12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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	小米飯	燒烤雞翅	蔬菜咖哩	美味時蔬	★珍菇蛋花湯		5.3	2.2	1.6		1.6		700
			雞翅	洋蔥.馬鈴薯.胡蘿蔔.肉片	當季時蔬	蘿蔔.鮮菇.洗選蛋								
2	二	特餐	西西里肉醬麵	麥克雞塊*3	美味時蔬	什錦蔬菜湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			螺旋麵.絞肉.玉米粒.番茄	地瓜	當季時蔬	高麗菜.鮮菇.肉片								
3	三	紫米飯	糖醋雞丁	關東煮	美味時蔬	日式味噌湯		5	2	1.5		1.5		655
			骨腿丁.洋蔥.番茄醬	海帶結.玉米結.小魚丸.豆腐	當季時蔬	海芽.味噌.豆腐								
4	四	特餐	台式鹹粥	★椒鹽魚片	美味時蔬	豬肉餡餅*1	豆漿	5.3	2.8	1.6		3.0		756
			絞肉.高麗菜.胡蘿蔔.香菇	魚片	當季時蔬	豬肉餡餅	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	鹽水雞	香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.7	1.5		2.0		680
			骨腿丁.鮮菇.脆筍片	香腸	當季時蔬	鮮蔬.豆腐								
9	二	特餐	炒麵炒料	香滷豬排	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			黃油麵.肉絲.高麗菜.香菇	豬排	當季時蔬									
10	三	燕麥飯	打拋豬肉	黃瓜鮮燴	美味時蔬	絲瓜肉絲湯	水果	5	2.5	1.5	1	3.0		770
			絞肉.番茄.洋蔥.九層塔	鮮瓜.鮮菇.胡蘿蔔	當季時蔬	絲瓜.肉絲.枸杞	載熙							
11	四	特餐	白醬雞肉燴飯	燒賣*2	美味時蔬	南瓜排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			骨腿丁.洋蔥.馬鈴薯.花椰菜	燒賣*2	當季時蔬	南瓜.排骨								
12	五	麥片飯	壽喜燒素肚	★紅娘炒蛋	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.2	2	1.5		1.5		619
			蔬食日	素肚.大白菜.鮮菇.木耳	胡蘿蔔.洗選蛋	當季時蔬	紅豆.紫米							
15	一	小米飯	蜜汁雞丁	歡樂雙拼	美味時蔬	什錦番茄湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			骨腿丁.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	香滷雞塊	美味時蔬	★海芽蛋花湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			米粉.肉絲.豆芽菜.香菇.芹菜	雞塊	當季時蔬	海芽.洗選蛋								
17	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	★芹香黑輪	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.肉片	花椰菜.黑輪.芹菜	當季時蔬	玉米.豆腐	載熙							
18	四	特餐	高麗菜飯	★蒲燒魚片	美味時蔬	筍片湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			高麗菜.肉絲.鮮菇.胡蘿蔔	蒲燒魚	當季時蔬	竹筍.肉片								
19	五	黎麥飯	三杯麵腸	★玉米炒蛋	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.洗選蛋	當季時蔬	綠豆.麥片							
22	一	麥片飯	蘿蔔燴豚肉	港式珍珠丸*2	美味時蔬	紅棗青木瓜湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			蘿蔔.肉片	珍珠丸子	當季時蔬	青木瓜.肉片.紅棗								
23	二	特餐	刈包	香酥雞堡	時蔬滷味	★玉米濃湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			刈包	雞堡排	大溪豆乾.玉米.黃瓜	玉米粒.馬鈴薯.洋蔥.洗選蛋								
24	三	海苔飯	★沙茶魚丁	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜排骨湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			魚丁.凍豆腐	大白菜.鮮菇.木耳.肉絲	當季時蔬	冬瓜.排骨	載熙							
25	四					放假一天								
26	五	紫米飯	★滷蛋	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	滷蛋	豆乾.高麗菜.胡蘿蔔	當季時蔬	紅豆.地瓜							
29	一	海苔飯	香菇肉燥	醋溜洋芋	美味時蔬	鮮瓜排骨湯		5	2.2	1.5		1.6		625
			香菇.洋蔥.絞肉	洋芋.鮮菇.木耳.肉絲	當季時蔬	鮮瓜.排骨								
30	二	特餐	水餃	十三香翅小腿*2	美味時蔬	酸辣湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			水餃	翅小腿	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
			魚丁.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。