

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 115年 3 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)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	小米飯	瓜仔雞 <small>花瓜,油腐,骨腿丁</small>	洋芋肉絲 <small>馬鈴薯,肉絲,鮮菇</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	玉米蛋花湯 <small>洗選蛋,玉米,胡蘿蔔</small>		5	2.1	1.5		2.0		635
3	二	特餐	湯米粉 <small>米粉,肉絲,高麗菜,豆芽,木耳</small>	十三香豬排 <small>豬排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>		5.3	2	1.5		1.5		626
4	三	薏仁飯	打拋豬 <small>絞肉,番茄,洋蔥</small>	★章魚小丸子*2 <small>小丸子</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紫菜珍菇湯 <small>紫菜,珍菇</small>	豆漿	5	2.7	1.5		3.0		725
5	四	特餐	★沙茶燴飯 <small>馬鈴薯,玉米粒,肉片</small>	★香酥魚排 <small>鮮魚排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬,豆腐</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
6	五	薏仁飯	番茄炒蛋 <small>番茄,洋蔥,洗選蛋</small>	家常粉絲 <small>粉絲,高麗菜,鮮菇,豆芽菜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	摩摩喳喳 <small>甘藷,綠豆,地瓜圓,QQ</small>		5.2	2.1	1.7		1.5		632
9	一	紫米飯	咖哩雞 <small>洋芋,骨腿丁,咖哩粉</small>	★黃瓜鮮菇 <small>鮮瓜,火鍋條,鮮菇</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔,軟骨,肉骨茶包</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
10	二	特餐	白醬燴飯 <small>肉片,馬鈴薯,三色丁,奶粉</small>	★海鮮排 <small>海鮮排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜海結湯 <small>冬瓜,海帶結</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
11	三	五穀飯	香菇肉燥 <small>香菇,洋蔥,絞肉</small>	芹香干片 <small>芹菜,鮮瓜,豆干</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	白菜排骨湯 <small>白菜,排骨</small>	乳品	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
12	四	特餐	★古早味鹹粥 <small>絞肉,玉米粒,虱目魚,紅蔥頭,三色丁</small>	雞柳條*2 <small>機柳條</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	奶皇包 <small>奶皇包</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
13	五	藜麥飯	什錦凍腐 <small>毛豆,洋蔥,甜椒,凍豆腐</small>	香菇蒸蛋 <small>鮮菇,玉米粒,洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紅豆薏仁 <small>紅豆,薏仁</small>		5.3	2	1.6		1.5		629
16	一	芝麻飯	京醬肉片 <small>洋蔥,鮮菇,肉片</small>	家常豆腐 <small>鮮蔬,豆腐,青蔥</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	南瓜薑絲湯 <small>南瓜,薑絲,絞肉</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
17	二	特餐	麵線糊 <small>紅麵線,竹筍,木耳,柴魚,胡蘿蔔</small>	燒烤雞翅 <small>雞翅</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	煎餃*2 <small>煎餃</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
18	三	海苔飯	★香酥魚柳條*3 <small>魚柳條</small>	蔥爆豆干 <small>豆干,鮮菇,木耳,胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	羅宋湯 <small>番茄,洋蔥,軟骨</small>	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
19	四	特餐	肉絲炒飯 <small>三色丁,肉絲,鮮蔬</small>	獅子頭 <small>獅子頭</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,奶水,胡蘿蔔</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
20	五	麥片飯	玉米炒蛋 <small>玉米粒,洗選蛋</small>	燴油腐 <small>甜椒,鮮菇,綠豆芽,竹筍,油腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	綠豆麥仁湯 <small>綠豆,麥仁</small>		5.2	2.2	1.5		1.5		634
23	一	小米飯	鹹酥雞 <small>雞胸丁,素肚</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,洋芋,豆瓣醬</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	鮮蔬湯 <small>鮮蔬,番茄,鮮菇</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
24	二	特餐	炒板條 <small>板條,肉絲,高麗菜,木耳,三色丁,鮮菇</small>	★薑絲蒸魚 <small>魚丁,薑絲,油膏</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	大滷湯 <small>豆腐,竹筍,木耳,胡蘿蔔</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
25	三	薏仁飯	咕咾肉柳 <small>番茄,洋蔥,肉絲</small>	珍珠丸子*2 <small>珍珠丸子*2</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔,排骨</small>	乳品	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
26	四	特餐	南瓜米粉 <small>米粉,豆芽,蝦米,南瓜,韭菜,木耳</small>	迷迭香雞排 <small>雞排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,海芽</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
27	五	地瓜飯	黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜,洗選蛋</small>	宮保豆腐 <small>九層塔,薑片,鮮筍,豆腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜,山粉圓</small>		5.3	2	1.6		1.5		629
30	一	小米飯	滷雞翅 <small>雞翅</small>	蔬菜咖哩 <small>洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,肉片</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	珍菇蛋花湯 <small>蘿蔔,鮮菇,洗選蛋</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
31	二	特餐	西西里肉醬麵 <small>螺旋麵,絞肉,玉米粒,番茄</small>	麥克雞塊*3 <small>麥克雞塊*3</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	什錦蔬菜湯 <small>高麗菜,鮮菇,肉片</small>	水果	5.3	2.2	1.6	1	1.6		700

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