

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 (千卡) |
|----|----|---------------------------|---|---|-----------------------------|--|-------|----------|-----|-----|----|-----|-----|------------|
| | | | | | | | | 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> | | 5 | 2.1 | 1.5 | | 3.0 | | 680 |
| 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> | 豆漿 | 5.2 | 2.7 | 1.7 | | 1.5 | | 677 |
| 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 <small>蔬食日</small> | 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 <small>蔬食日</small> | 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 <small>蔬食日</small> | 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

★本菜單之菜色中含有海鮮類, 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。