

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

115年 4 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	
1	三	兒童節	可愛造型包子 <small>包子</small>	滷雞塊 <small>雞塊</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	義大利濃湯麵 <small>番茄, 洋蔥, 馬鈴薯, 絞肉, 螺旋麵</small>		5	2	1.5		1.5		655
2	四	薏仁飯	香酥魚丁 <small>魚丁, 豆腐</small>	家常粉絲 <small>粉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	海芽玉米湯 <small>海帶芽, 玉米粒</small>		5.3	2.1	1.6		3.0		704
3	五	放假一天												
6	一	放假一天												
7	二	特餐	炒麵炒料 <small>黃油麵, 肉絲, 高麗菜, 香菇</small>	海鮮排 <small>海鮮排</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔, 貢丸</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
8	三	燕麥飯	梅干燒肉 <small>梅乾菜, 絞肉, 筍乾</small>	鄉村小炒 <small>豆干, 小黃瓜, 香菇</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲</small>	乳品	5	2.5	1.5		3.0	1	860
9	四	特餐	白醬雞肉燴飯 <small>骨腿丁, 洋蔥, 馬鈴薯, 花椰菜</small>	燒賣*2 <small>燒賣*2</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	芋頭排骨湯 <small>芋頭, 豬軟骨</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
10	五	麥片飯 <small>蔬食日</small>	壽喜燒素肚 <small>素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳</small>	★紅娘炒蛋 <small>胡蘿蔔, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚, 山粉圓</small>	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
13	一	小米飯	蜜汁雞丁 <small>骨腿丁, 海帶結, 胡蘿蔔</small>	歡樂雙拼 <small>馬鈴薯, 豆乾</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	什錦番茄湯 <small>番茄, 高麗菜, 鮮菇</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
14	二	特餐	風城米粉 <small>米粉, 肉絲, 豆芽菜, 香菇, 芹菜</small>	香滷棒腿 <small>雞腿</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	★海芽蛋花湯 <small>海芽, 洗選蛋</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
15	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉 <small>泡菜, 大白菜, 年糕, 肉片</small>	★芹香黑輪 <small>花椰菜, 黑輪, 芹菜</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	玉米豆腐湯 <small>玉米, 豆腐</small>		5	2.2	1.5		1.6		625
16	四	特餐	筍絲鮮蔬拌飯 <small>高麗菜, 肉絲, 鮮菇, 胡蘿蔔, 脆筍</small>	★蒲燒魚片 <small>蒲燒魚</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	福菜肉片湯 <small>福菜, 鮮蔬, 肉片</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
17	五	黎麥飯 <small>蔬食日</small>	三杯麵腸 <small>麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔</small>	★玉米炒蛋 <small>玉米, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	綠豆麥仁湯 <small>綠豆, 麥片</small>	豆漿	5.3	2.7	1.6		1.5		681
20	一	麥片飯	蘿蔔燴豚肉 <small>蘿蔔, 肉片</small>	芹香海根 <small>海根, 胡蘿蔔, 芹菜</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	紅棗青木瓜湯 <small>青木瓜, 肉片, 紅棗</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
21	二	特餐	刈包 <small>刈包</small>	香酥雞堡 <small>雞堡排</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	★玉米濃湯麵 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 洗選蛋, 螺旋麵</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
22	三	海苔飯	香菇肉燥 <small>絞肉, 香菇, 洋蔥</small>	珍菇燴白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 木耳, 肉絲</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 豬軟骨</small>	乳品	5	2.2	1.5		1.6	1	743
23	四	特餐	白油麵 <small>油麵</small>	香菇雞湯麵 <small>骨腿丁, 香菇, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	肉包 <small>肉包</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
24	五	紫米飯 <small>蔬食日</small>	★滷蛋 <small>水煮蛋, 醬油</small>	回鍋干片 <small>豆乾, 高麗菜, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	紅豆芋頭湯 <small>紅豆, 芋頭</small>		5.2	2.2	1.5		1.5		634
27	一	紫米飯	鹽酥雙拼 <small>豆腐, 雞胸肉</small>	鮮瓜百匯 <small>鮮瓜, 鮮菇, 肉絲, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	海裙蘿蔔湯 <small>海帶, 白蘿蔔, 味噌</small>		5	2	1.5		1.5		655
28	二	特餐	台式鹹粥 <small>絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 香菇</small>	豬排 <small>豬排</small>	美味時蔬 <small>當季時蔬</small>	豬肉餡餅*1 <small>豬肉餡餅</small>		5.3	2.1	1.6		3.0		704
29	三	小米飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉片</small>	沙茶豆干 <small>甘藍, 豆干, 甜椒</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>	水果	5.3	2.2	1.6	1	1.6		700
30	四	特餐	咖哩肉醬麵 <small>螺旋麵, 絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯</small>	花枝丸*2 <small>花枝丸*2</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>		5	2.1	1.7		1.5		618

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。