

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

115年 4 月 份 菜 單(素)

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	
1	三	兒童節	可愛造型包子 包子	滷素排 素排	美味時蔬 當季時蔬	義大利濃湯麵 番茄, 馬鈴薯, 素絞肉, 螺旋麵		5	2	1.5		1.5		655
2	四	特餐	香酥雙拼 地瓜, 豆腐	家常粉絲 粉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	美味時蔬 當季時蔬	海芽玉米湯 海帶芽, 玉米粒		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 黃油麵, 素肉絲, 高麗菜, 香菇	素蚵嗲 素蚵嗲	美味時蔬 當季時蔬	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸		5.1	2.1	1.6		1.5		622
8	三	燕麥飯	梅干素燒肉 梅乾菜, 素肉片, 筍乾	珍菇玉米 玉米粒, 鮮菇, 毛豆仁	美味時蔬 當季時蔬	榨菜粉絲湯 榨菜, 粉絲	乳品	5	2.5	1.5		3.0	1	860
9	四	特餐	白醬素雞燴飯 素雞, 馬鈴薯, 花椰菜	素燒賣*2 素燒賣	美味時蔬 當季時蔬	芋頭素排骨湯 芋頭, 素排骨		5.1	2.1	1.6		1.6		627
10	五	麥片飯 蔬食日	壽喜燒素肚 素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳	芋頭丸*2 芋頭丸	美味時蔬 當季時蔬	冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓	水果	5.2	2	1.5	1	1.5		679
13	一	小米飯	蜜汁素雞 素雞, 海帶結, 胡蘿蔔	歡樂雙拼 馬鈴薯, 豆乾	美味時蔬 當季時蔬	什錦番茄湯 番茄, 高麗菜, 鮮菇		5	2.1	1.7		1.5		618
14	二	特餐	風城米粉 米粉, 素肉絲, 豆芽菜, 香菇	蘭花乾 蘭花乾	美味時蔬 當季時蔬	海芽鮮菇湯 海芽, 鮮菇		5	2.2	1.7		1.5		625
15	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉 泡菜, 大白菜, 年糕, 素肉片	芹香素羹 花椰菜, 素羹, 芹菜	美味時蔬 當季時蔬	玉米豆腐湯 玉米, 豆腐		5	2.2	1.5		1.6		625
16	四	特餐	筍絲鮮蔬拌飯 高麗菜, 脆筍絲, 素火腿, 鮮菇, 胡蘿蔔	茄汁豆包 豆包	美味時蔬 當季時蔬	鮮蔬金菇湯 鮮蔬, 金菇, 素排骨		5	2.2	1.6		1.5		623
17	五	黎麥飯 蔬食日	三杯麵腸 麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔	玉米炒素蜜鵝 玉米, 素蜜鵝, 鮮瓜	美味時蔬 當季時蔬	綠豆麥仁湯 綠豆, 麥片	豆漿	5.3	2.7	1.6		1.5		681
20	一	麥片飯	蘿蔔油腐 蘿蔔, 油腐	芹香海根 海根, 胡蘿蔔, 芹菜	美味時蔬 當季時蔬	紅棗青木瓜湯 青木瓜, 素羊肉, 紅棗		5.1	2.1	1.6		1.6		627
21	二	特餐	刈包 刈包	香酥牛蒡排 牛蒡排	時蔬滷味 大溪豆乾, 玉米, 黃瓜	玉米濃湯麵 玉米粒, 馬鈴薯, 螺旋麵		5	2.1	1.7		1.5		618
22	三	海苔飯	香菇素肉燥 小干丁, 香菇	珍菇燴白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳	美味時蔬 當季時蔬	冬瓜豆包湯 冬瓜, 豆包	乳品	5	2.2	1.5		1.6	1	743
23	四	特餐	白油麵 油麵	香菇素排骨麵 素排骨, 香菇, 白蘿蔔	滷豆乾海帶 豆乾, 海帶	香菇齋菜包 香菇齋菜包		5	2.2	1.7		1.6		630
24	五	紫米飯 蔬食日	芝麻球*2 芝麻球	回鍋干片 豆乾, 高麗菜, 胡蘿蔔	美味時蔬 當季時蔬	紅豆芋頭湯 紅豆, 芋頭		5.2	2.2	1.5		1.5		634
27	一	紫米飯	鹽酥雙拼 豆腐, 素鹽酥雞	鮮瓜百匯 鮮瓜, 鮮菇, 胡蘿蔔	美味時蔬 青菜	海裙蘿蔔湯 海帶, 白蘿蔔, 味噌		5	2	1.5		1.5		655
28	二	特餐	台式鹹粥 素絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 香菇	素香酥排 素香酥排	美味時蔬 當季時蔬	素肉圓 素肉圓		5.3	2.1	1.6		3.0		704
29	三	小米飯	醬燒雙花 白花椰, 綠花椰	素沙茶豆干 甘藍, 豆干, 甜椒	美味時蔬 當季時蔬	珍菇蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇	水果	5.3	2.2	1.6	1	1.6		700
30	四	特餐	咖哩肉醬麵 螺旋麵, 素絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯	山藥捲*2 素麥可雞塊	美味時蔬 當季時蔬	什錦蔬菜湯 高麗菜, 鮮菇, 素排骨		5	2.1	1.7		1.5		618

本菜單為素食菜單未使用豬肉或葷食食材

★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。