

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

115年 5 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 (仟卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
4	一	紫米飯	香酥雙拼	鄉村小炒	美味時蔬	海裙黃豆芽湯		5	2	1.5	1.5		655	
			地瓜, 油豆腐	海根, 胡蘿蔔	青菜	海帶, 黃豆芽, 味噌								
5	二	特餐	台式鹹粥	山藥捲*2	美味時蔬	香菇齋菜包		5.1	2.1	1.6	1.5		622	
			素魚丸, 素火腿, 高麗菜, 玉米粒	山藥捲	青菜	菜包								
6	三	薏仁飯	茄汁素肉片	鮮菇白菜	美味時蔬	大滷湯	乳品	5	2.5	1.5	3.0	0.8	830	
			彩椒, 番茄, 素肉片	白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	豆腐, 木耳, 竹筍								
7	四	特餐	炒烏龍麵	素香腸*1	美味時蔬	青菜豆腐湯		5	2.1	1.6	1.6		620	
			烏龍麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	素香腸	青菜	鮮蔬, 豆腐								
8	五	糙米飯	糖醋百頁	鮮菇花椰	美味時蔬	紫米紅豆湯		5.2	2.2	1.5	1.5		634	
			蔬食日	鮮瓜, 彩椒, 百頁	花椰菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜								紅豆, 紫米
11	一	燕麥飯	黃瓜素雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜豆包湯		5	2.1	1.7	1.5		618	
			小黃瓜, 素雞, 甜麵醬	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	榨菜, 豆包								
12	二	特餐	米粉湯	芝麻球*2	美味時蔬	素肉圓		5.1	2.2	1.7	1.5		632	
			米粉, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	芝麻球	青菜	素肉圓								
13	三	五穀飯	筍香素鴨	蔬菜素羹	美味時蔬	冬瓜海結湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6	685	
			竹筍, 素鴨	高麗菜, 鮮菇, 素羹	青菜	冬瓜, 海結								
14	四	特餐	咖哩燴飯	香酥豆包	美味時蔬	味噌豆腐湯	豆漿	5	2.2	1.6	1.5		623	
			豆乾, 洋芋, 咖哩粉	豆包	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
15	五	藜麥飯	薑絲蒸豆腐	醬燒海蓉	美味時蔬	紅豆西谷米湯		5.2	2.7	1.6	1.5		674	
			蔬食日	毛豆, 薑絲, 豆腐	海蓉, 胡蘿蔔	青菜								紅豆, 西谷米
18	一	芝麻飯	日式蘭花干	鮮瓜素魚丸	美味時蔬	南瓜素羊湯		5.1	2.1	1.6	1.6		627	
			鮮菇, 蘭花乾	鮮瓜, 鮮菇, 素魚丸	青菜	南瓜, 素羊								
19	二	特餐	炒米粉	滷手工油腐	美味時蔬	玉米珍菇湯		5.1	2.1	1.7	1.5		625	
			米粉, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	手工油腐	青菜	玉米, 鮮菇								
20	三	海苔飯	素鹽酥雞	珍菇燴白菜	美味時蔬	冬瓜素排骨湯	乳品	5	2.2	1.5	1.6	0.8	719	
			素鹽酥雞, 豆干片	大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜	冬瓜, 素排骨								
21	四	特餐	筍香悶飯	素紅麴排	美味時蔬	白菜滷湯		5	2.2	1.7	1.6		630	
			竹筍, 毛豆, 鮮蔬, 鮮菇	紅麴排	青菜	大白菜, 鮮菇, 角螺								
22	五	糙米飯	番茄素肉片	甜椒海結油腐	美味時蔬	薏仁芋園湯		5.2	2	1.6	1.5		622	
			蔬食日	玉米, 番茄, 素肉片	鮮菇, 油腐, 甜椒, 海結	青菜								薏仁, 芋園
25	一	糙米飯	手工天婦羅	鮮菇瓠瓜	美味時蔬	素肉骨茶湯		5	2.1	1.7	1.5		618	
			洋芋, 豆腐	鮮菇, 素肉絲, 木耳	青菜	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包								
26	二	特餐	炒麵	素麥克雞塊*3	美味時蔬	豆腐海芽湯		5	2.2	1.7	1.5		625	
			油麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	素麥克雞塊	青菜	海芽, 豆腐, 薑絲								
27	三	五穀飯	和風烤麩	珍菇鮮瓜	美味時蔬	芋頭素羊湯	水果	5.1	2.2	1.5	1	1.6	692	
			烤麩, 鮮菇, 木耳, 甜椒	鮮菇, 鮮瓜	青菜	芋頭, 素羊肉								
28	四	特餐	燴飯	素獅子頭*2	美味時蔬	竹筍鮮菇湯		5	2.2	1.6	1.5		623	
			素肉絲, 白蘿蔔, 豆豉, 胡蘿蔔	素獅子頭	青菜	竹筍, 鮮菇								
29	五	地瓜飯	醬燒麵腸	玉米蜜鵝	美味時蔬	綠豆麥片湯		5.2	2	1.6	1.5		622	
			蔬食日	麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔	玉米, 芹葉, 素蜜鵝	青菜								綠豆, 麥片

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用。