

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 115年 5 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	
4	一	紫米飯	★清蒸魚丁 <small>魚丁, 豆腐, 薑絲</small>	鄉村小炒 <small>九層塔, 海根, 豆干絲</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	海裙黃豆芽湯 <small>海帶, 黃豆芽, 味噌</small>		5	2	1.5		1.5		655
5	二	特餐	★台式鹹粥 <small>蝦仁, 魚丸, 高麗菜, 玉米粒</small>	海鮮排 <small>海鮮排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	芋頭包 <small>芋頭包</small>		5.1	2.1	1.6		1.5		622
6	三	薏仁飯	茄汁里肌 <small>洋蔥, 彩椒, 番茄, 肉片</small>	★蛋酥白菜 <small>白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	★大滷湯 <small>豆腐, 木耳, 竹筍, 洗選蛋</small>	乳品	5	2.5	1.5		3.0	0.8	830
7	四	特餐	炒烏龍麵 <small>烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small>	香腸 <small>香腸</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	青菜豆腐湯 <small>鮮蔬, 豆腐</small>		5	2.1	1.6		1.6		620
8	五	糙米飯 <small>蔬食日</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 洗選蛋</small>	糖醋百頁 <small>鮮瓜, 彩椒, 百頁</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紫米紅豆湯 <small>紅豆, 紫米</small>		5.2	2.2	1.5		1.5		634
11	一	燕麥飯	黃瓜雞丁 <small>小黃瓜, 骨腿丁, 甜麵醬</small>	螞蟻上樹 <small>粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
12	二	特餐	麵線糊 <small>麵線, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 紅蔥頭, 豆芽菜</small>	★小卷*2 <small>小卷</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	肉圓 <small>肉圓</small>		5.1	2.2	1.7		1.5		632
13	三	五穀飯	筍香燒肉 <small>竹筍, 肉片</small>	蔬菜甜條 <small>高麗菜, 鮮菇, 甜條</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜海結湯 <small>冬瓜, 海結</small>	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
14	四	特餐	咖哩燴飯 <small>玉米粒, 洋芋, 洋蔥, 咖哩粉</small>	大雞腿 <small>大雞腿</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
15	五	芝麻飯 <small>蔬食日</small>	★毛豆炒蛋 <small>毛豆, 木耳, 洋蔥, 洗選蛋</small>	三杯油腐 <small>鮮菇, 油腐, 鮮瓜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紅豆西谷米湯 <small>紅豆, 西谷米</small>	豆漿	5.2	2.7	1.6		1.5		674
18	一	糙米飯	蔥爆肉片 <small>洋蔥, 鮮菇, 肉片</small>	★鮮瓜魚丸 <small>鮮瓜, 鮮菇, 魚丸</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 絞肉, 薑絲</small>		5.1	2.1	1.6		1.6		627
19	二	特餐	炒米粉 <small>米粉, 肉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>	滷雞排 <small>雞塊</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	★玉米蛋花湯 <small>玉米, 洗選蛋</small>		5.1	2.1	1.7		1.5		625
20	三	海苔飯	鹽酥雞 <small>骨腿丁, 豆干片</small>	珍菇燴白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	乳品	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
21	四	特餐	筍香悶飯 <small>竹筍, 毛豆, 鮮蔬, 鮮菇</small>	雞柳條*2 <small>雞柳</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	大滷湯 <small>筍絲, 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
22	五	杏仁小魚飯 <small>蔬食日</small>	★番茄炒蛋 <small>番茄, 洋蔥, 洗選蛋</small>	甜椒海結油腐 <small>鮮菇, 油腐, 甜椒, 海結</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	薏仁芋園湯 <small>薏仁, 芋圓</small>		5.2	2	1.6		1.5		622
25	一	糙米飯	洋芋燒肉 <small>洋芋, 肉丁</small>	開陽瓠瓜 <small>鮮菇, 開陽, 鮮菇</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
26	二	特餐	炒麵 <small>油麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small>	麥克雞塊*3 <small>麥克雞塊</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	★鮮魚湯 <small>魚丁, 豆腐, 薑絲</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
27	三	五穀飯	壽喜燒 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋</small>	豆包燴鮮瓜 <small>豆包, 鮮菇, 鮮瓜</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	芋頭肉片湯 <small>芋頭, 肉片</small>	水果	5.1	2.2	1.5	1	1.6		692
28	四	特餐	燴飯 <small>豬肉片, 白蘿蔔, 豆豉, 胡蘿蔔</small>	豬排 <small>豬排</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	竹筍肉絲湯 <small>竹筍, 鮮菇, 肉絲</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
29	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	★玉米炒蛋 <small>玉米, 洗選蛋</small>	醬燒麵腸 <small>麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片</small>		5.2	2	1.6		1.5		622

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。