

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

115年 6 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 | 一 | 小米飯 | 香菇肉燥 <small>絞肉, 香菇, 洋蔥</small> | 洋芋肉絲 <small>馬鈴薯, 肉絲, 鮮菇</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small> | | 5 | 2.2 | 1.5 | | 2.0 | | 643 |
| 2 | 二 | 畢業特餐 | 沙茶燴飯 <small>洋蔥, 蘿蔔, 三色丁, 玉米粒, 肉片</small> | 炸雞翅*1 <small>雞翅</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 馬拉糕*1 <small>馬拉糕</small> | | 5.1 | 2.1 | 1.6 | | 1.6 | | 627 |
| 3 | 三 | 薏仁飯 | ★薑絲蒸魚 <small>魚丁, 凍豆腐, 薑絲</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> | 紫菜珍菇湯 <small>紫菜, 珍菇</small> | 豆漿 | 5 | 2.8 | 1.5 | | 3.0 | | 733 |
| 4 | 四 | 特餐 | 炸醬麵 <small>白油麵, 絞肉, 洋蔥, 豆乾丁, 紅蔥頭</small> | 獅子頭*1 <small>獅子頭*1</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | ★鮮蔬蛋花湯 <small>鮮蔬, 番茄, 洗選蛋</small> | | 5 | 2.1 | 1.7 | | 1.5 | | 618 |
| 5 | 五 | 燕麥飯 <small>蔬食日</small> | ★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> | 地瓜綠豆湯 <small>甘藷, 綠豆, QQ</small> | | 5.2 | 2.1 | 1.5 | | 1.5 | | 627 |
| 8 | 一 | 紫米飯 | 南洋雞 <small>洋芋, 骨腿丁, 胡蘿蔔</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 |
| 9 | 二 | 特餐 | 古早味鹹粥 <small>絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 紅蔥頭, 三色丁</small> | 雞柳條*2 <small>機柳條</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 肉包*1 <small>肉包</small> | | 5 | 2.2 | 1.6 | | 1.5 | | 623 |
| 10 | 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> | ★白菜蛋花湯 <small>白菜, 洗選蛋</small> | 乳品 | 5 | 2.2 | 1.5 | | 1.6 | 0.8 | 719 |
| 11 | 四 | 特餐 | 白醬燴飯 <small>肉片, 馬鈴薯, 三色丁, 奶粉</small> | 十三香豬排*1 <small>豬排</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 |
| 12 | 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> | 紅豆芋圓 <small>紅豆, 芋圓</small> | 水果 | 5.3 | 2 | 1.6 | 1 | 1.5 | | 689 |
| 15 | 一 | 芝麻飯 | 京醬肉片 <small>洋蔥, 鮮菇, 肉片</small> | 芋香豆腐 <small>鮮蔬, 芋頭, 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 |
| 16 | 二 | 特餐 | ★麵線糊 <small>紅麵線, 竹筍, 木耳, 魚羹, 柴魚, 胡蘿蔔</small> | 香滷豬排*1 <small>豬排</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 鍋貼*2 <small>鍋貼*2</small> | 乳品 | 5.1 | 2.1 | 1.6 | | 1.5 | 0.8 | 742 |
| 17 | 三 | 海苔飯 | 地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉丁</small> | 蔥爆豆干 <small>豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔</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 | 1.5 | | 1.6 | | 625 |
| 18 | 四 | 特餐 | 筍香炒飯 <small>高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍</small> | ★魚柳條*2 <small>魚柳條</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 羅宋湯 <small>番茄, 洋蔥, 軟骨</small> | | 5 | 2.2 | 1.7 | | 1.6 | | 630 |
| 19 | 五 | 放假一天 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 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 |
| 23 | 二 | 特餐 | 風城米粉 <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> | 日式豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 海芽</small> | | 5 | 2.2 | 1.7 | | 1.5 | | 625 |
| 24 | 三 | 薏仁飯 | 咕咾肉絲 <small>番茄, 洋蔥, 肉絲</small> | 塔香海根 <small>海根, 九層塔, 紅蘿蔔</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 排骨, 胡蘿蔔</small> | 水果 | 5 | 2.2 | 1.5 | 1 | 1.6 | | 685 |
| 25 | 四 | 特餐 | 炒麵 <small>油麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small> | ★海鮮排 <small>海鮮排</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 大滷湯 <small>竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small> | | 5 | 2.2 | 1.6 | | 1.5 | | 623 |
| 26 | 五 | 地瓜飯 <small>蔬食日</small> | ★黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜, 洗選蛋</small> | 宮保油腐 <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 |
| 29 | 一 | 小米飯 | 鹽水雞 <small>雞胸丁, 筍片, 蒜頭</small> | 芹香乾丁 <small>芹菜, 豆干, 胡蘿蔔</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 | 1.7 | | 1.5 | | 618 |
| 30 | 二 | 特餐 | 義式螺旋麵 <small>馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵</small> | 炸豬排 <small>豬排</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 堅果包 <small>堅果包</small> | | 5.3 | 2 | 1.6 | | 1.5 | | 629 |

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。