

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 115年 6 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	
1	一	小米飯	打拋乾丁 <small>香菇, 豆乾丁</small>	洋芋素絲 <small>馬鈴薯, 素肉絲, 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>馬鈴薯, 蘿蔔, 玉米粒, 素肉片</small>	手工天婦羅*1 <small>金針菇, 馬鈴薯</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	瓜仔油腐 <small>花瓜, 油腐</small>	香菇白菜 <small>白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔</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>素絞肉, 豆乾丁, 甜麵醬</small>	芝麻球*2 <small>芝麻球*2</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	鮮蔬蛋花湯 <small>鮮蔬, 番茄</small>		5	2.1	1.7		1.5		618
5	五	燕麥飯 <small>蔬食日</small>	椒鹽豆包 <small>豆包, 椒鹽</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	南洋素雞 <small>洋芋, 素雞, 胡蘿蔔</small>	黃瓜鮮菇 <small>鮮瓜, 素羹, 鮮菇</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 素排骨, 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, 素火腿, 三色丁</small>	素QQ腸*2 <small>素QQ腸</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	紅豆包*1 <small>紅豆包</small>		5	2.2	1.6		1.5		623
10	三	五穀飯	香菇素肉燥 <small>香菇, 素絞肉</small>	芹香干片 <small>芹菜, 鮮瓜, 豆干</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	白菜素羊湯 <small>白菜, 素羊肉</small>	乳品	5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
11	四	特餐	白醬燴飯 <small>素肉絲, 馬鈴薯, 三色丁</small>	全素排*1 <small>素排</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, 甜椒, 凍豆腐</small>	雙色花椰 <small>花椰菜, 胡蘿蔔</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	京醬烤麩 <small>鮮菇, 烤麩, 毛豆</small>	家常豆腐 <small>鮮蔬, 豆腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 薑絲</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, 胡蘿蔔</small>	素雞塊*2 <small>素雞塊*2</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	素煎餃*2 <small>煎餃</small>	乳品	5.1	2.1	1.6		1.5	0.8	742
17	三	海苔飯	和風海絲 <small>海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔</small>	醬爆豆干 <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, 胡蘿蔔</small>		5	2.2	1.5		1.6		625
18	四	特餐	筍香炒飯 <small>高麗菜, 素肉絲, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍</small>	素牛蒡排*1 <small>素牛蒡排</small>	1/2玉米段 <small>玉米</small>	羅宋湯 <small>番茄, 素排骨</small>		5	2.2	1.7		1.6		630
19	五	放假一天												
22	一	小米飯	素鹹酥雞 <small>素鹽酥雞, 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, 素肉絲, 南瓜, 木耳</small>	清蒸素魚排*1 <small>素魚排, 薑絲, 油膏</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small>		5	2.2	1.7		1.5		625
24	三	薏仁飯	咕咾蘭花干 <small>番茄, 鮮菇, 蘭花干</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, 素羊肉</small>	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
25	四	特餐	炒麵 <small>油麵, 素肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small>	素雞排*1 <small>素雞排</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	1.6		1.5		623
26	五	地瓜飯 <small>蔬食日</small>	黃瓜炒素蜜鵝 <small>小黃瓜, 素蜜鵝, 木耳</small>	宮保豆腐 <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	鹽水百頁 <small>百頁豆腐, 筍片, 薑</small>	芹香乾丁 <small>芹菜, 豆干, 胡蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	玉米鮮菇湯 <small>鮮菇, 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, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵</small>	手工大油腐*1 <small>手工大油腐</small>	美味時蔬 <small>青菜</small>	堅果包*1 <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。

藝慶企業有限公司 營養師林姿好 製  
載熙國小 營養師周幸玉