

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
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	(仟卡)
1	一	小米飯	打拋乾丁	洋芋素絲	美味時蔬	味噌湯		5	2.2	1.5		2.0		643
			香菇, 豆乾丁	馬鈴薯, 素肉絲, 鮮菇	青菜	豆腐, 海芽, 味噌								
2	二	畢業特餐	沙茶燴飯	手工天婦羅*1	美味時蔬	馬拉糕*1		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			馬鈴薯, 蘿蔔, 玉米粒, 素肉片	金針菇, 馬鈴薯	青菜	馬拉糕								
3	三	薏仁飯	瓜仔油腐	香菇白菜	美味時蔬	紫菜珍菇湯	豆漿	5	2.8	1.5		3.0		733
			花瓜, 油腐,	白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	紫菜, 珍菇								
4	四	特餐	炸醬麵	芝麻球*2	美味時蔬	鮮蔬蛋花湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素絞肉, 豆乾丁, 甜麵醬	芝麻球*2	青菜	鮮蔬, 番茄								
5	五	燕麥飯	椒鹽豆包	家常粉絲	美味時蔬	地瓜綠豆湯		5.2	2.1	1.5		1.5		627
		蔬食日	豆包, 椒鹽	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜	青菜	甘藷, 綠豆								
8	一	紫米飯	南洋素雞	黃瓜鮮菇	美味時蔬	肉骨茶湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			洋芋, 素雞, 胡蘿蔔	鮮瓜, 鮮菇・木耳	青菜	白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包								
9	二	特餐	古早味鹹粥	素QQ腸*2	美味時蔬	紅豆包*1		5	2.2	1.6		1.5		623
			絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 三色丁	素QQ腸	青菜	紅豆包								
10	三	五穀飯	香菇素肉燥	芹香鮮瓜	美味時蔬	白菜素羊湯	乳品	5	2.2	1.5		1.6	1	743
			香菇, 碎乾丁	芹菜, 鮮瓜・紅蘿蔔	青菜	白菜, 素羊肉								
11	四	特餐	白醬燴飯	全素排*1	美味時蔬	冬瓜海結湯	水果	5	2.2	1.7	1	1.5		685
			素肉絲, 馬鈴薯, 三色丁	素排	青菜	冬瓜, 海帶結								
12	五	黎麥飯	什錦凍腐	雙色花椰	美味時蔬	紅豆芋圓		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	毛豆, 甜椒, 凍豆腐	花椰菜, 胡蘿蔔	青菜	紅豆, 芋圓								
15	一	芝麻飯	京醬烤麩	家常豆腐	美味時蔬	南瓜薑絲湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
				鮮菇, 烤麩, 毛豆	鮮蔬, 豆腐	青菜								
16	二	特餐	麵線糊	三杯海帶干絲	美味時蔬	素煎餃*2	乳品	5.1	2.1	1.6		1.5	1	772
				紅麵線・芹菜, 木耳, 胡蘿蔔	海帶絲・豆干絲・九層塔	青菜								
17	三	海苔飯	和風海絲	醬爆豆干	美味時蔬	玉米濃湯		5	2.2	1.5		1.6		625
				海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔	豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔	青菜								
18	四	特餐	筍香炒飯	素牛蒡排*1	美味時蔬	羅宋湯		5	2.2	1.7		1.6		630
				高麗菜, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍	素牛蒡排	青菜								
19	五	放假一天												
22	一	小米飯	素鹹酥雞	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮蔬湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			素鹽酥雞, 素肚	板豆腐, 洋芋, 豆瓣醬	青菜	鮮蔬, 番茄, 鮮菇								
23	二	特餐	風城米粉	清蒸手工豆腐	美味時蔬	日式豆腐湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			米粉, 豆芽, 素肉絲, 南瓜, 木耳	手工豆腐, 薑絲, 油膏	青菜	味噌, 豆腐, 海芽								
24	三	薏仁飯	咕咾蘭花干	塔香海根	美味時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
			番茄, 鮮菇, 蘭花干	海根, 九層塔, 紅蘿蔔	青菜	蘿蔔, 素羊肉								
25	四	特餐	炒麵	素雞排*1	美味時蔬	大滷湯		5	2.2	1.6		1.5		623
			油麵, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇	素雞排	青菜	豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔								
26	五	地瓜飯	宮保豆腐	黃瓜炒木耳	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5.3	2	1.6		1.5		629
		蔬食日	九層塔, 薑片, 鮮筍, 豆腐	小黃瓜, 木耳	青菜	冬瓜, 山粉圓								
29	一	小米飯	鹽水豆干	芹香豆皮	美味時蔬	玉米鮮菇湯		5	2.1	1.7		1.5		618
			豆干, 青花菜, 木耳・薑	芹菜, 豆皮, 胡蘿蔔	青菜	鮮菇, 玉米, 胡蘿蔔								
30	二	特餐	義式螺旋麵	手工大油腐*1	美味時蔬	堅果包*1		5.3	2	1.6		1.5		629
			馬鈴薯, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵	手工大油腐	青菜	堅果包								

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 營養師林姿妤 製
載熙國小 營養師周幸玉