

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 115年 9 月 份 菜 單(素)	
--	--

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果/含鈣點心	營 養 成 分 (份)					熱量
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	(仟卡)
31	一	小米飯	鮮菇滑蛋丼	關東煮	有機時蔬	雙色蘿蔔湯		5.1	2.2	1.5		1.5	627
			鮮菇, 洗選蛋, 豆腐	海帶, 素丸, 玉米	青菜	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 芹菜							
1	二	特餐	西西里素肉醬麵	薑絲蒸豆腐	美味時蔬	筍子素雞湯		5.1	2.1	1.5		1.5	620
			白油麵, 玉米, 豆乾, 番茄	薑絲, 油膏, 豆腐	青菜	竹筍, 素雞丁							
2	三	紫米飯	回鍋干片	堅果燉南瓜	美味時蔬	珍菇蛋花湯	含鈣點心	5.2	2.2	1.5		1.5	634
			豆干片, 高麗菜, 紅蘿蔔	南瓜, 堅果	青菜	鮮菇, 洗選蛋, 鮮蔬							
3	四	特餐	香芋鹹粥	素香腸*2	美味時蔬	紅豆包		5	2.1	1.5		2.0	635
			芋頭, 高麗菜, 胡蘿蔔, 芹菜	素香腸	青菜	紅豆包							
4	五	糙米飯	乳酪燒豆包	義式炒蛋	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2.1	1.4		2.0	640
			豆包, 彩椒, 青花, 乳酪	洗選蛋, 番茄, 馬鈴薯, 香料	青菜	紅豆, 紫米							
7	一	芝麻飯	蜜汁素白雞	什錦菜頭粿	有機時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2.1	1.5		2.0	642
			素白雞, 鮮瓜, 白芝麻	素蘿蔔糕, 鮮蔬, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	鮮蔬, 豆腐							
8	二	特餐	紅燒麵料	紅燒素羊肉麵	美味時蔬	番茄紅燒湯		5	2.2	1.5		1.5	620
			拉麵	素羊肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	青菜	番茄, 金針菇, 鮮蔬							
9	三	燕麥飯	糖醋素雞	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮瓜金針湯	含鈣點心	5	2.2	1.5		1.5	620
			素雞, 甜椒,	豆腐, 三色丁	青菜	鮮瓜, 金針菇							
10	四	特餐	漢堡	什錦豆包	美味時蔬	玉米濃湯麵	水果	5.1	2.1	1.5	1	2.0	702
			漢堡	豆皮, 香菇, 木耳, 素蠔油	青菜	玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 螺旋麵							
11	五	麥片飯	醬淋油豆腐*1	蔬菜咖哩	美味時蔬	綠豆麥仁湯	豆漿	5.1	2.8	1.4		1.5	670
			油豆腐	馬鈴薯, 麵腸, 花椰菜, 咖哩	青菜	綠豆, 麥片							
14	一	小米飯	鹽水鮑菇百頁	芹香海絲	有機時蔬	番茄時蔬湯		5	2.1	1.5		1.5	613
			百頁豆腐, 玉米筍, 竹筍, 鮑菇	芹菜, 海帶絲	青菜	番茄, 高麗菜, 香菇							
15	二	特餐	素肉絲炒飯	手工天婦羅	美味時蔬	蘿蔔素丸湯		5	2.2	1.5		2.0	643
			素肉絲, 鮮蔬, 三色丁, 鮮菇	金針菇, 紅蘿蔔, 地瓜	青菜	蘿蔔, 素丸							
16	三	五穀飯	豆腐年糕煲	和風鮮瓜	美味時蔬	玉米素排湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		2.0	635
			豆腐, 年糕, 高麗菜	鮮瓜, 香菇, 芹菜, 素肉絲	青菜	玉米, 香菇, 素排骨							
17	四	特餐	炸醬麵	素獅子頭	美味時蔬	酸菜素肉片湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.5	680
			白油麵, 素絞肉, 豆干, 豆瓣醬	素獅子頭	青菜	酸菜, 竹筍, 素肉片							
18	五	黎麥飯	清炒雙花	壽喜燒素肚	美味時蔬	花生薏仁湯		5.1	2.1	1.4		1.5	617
			紅蘿蔔, 綠花椰, 白花椰	素肚, 香菇, 鮮蔬	青菜	花生, 薏仁							
21	一	麥片飯	砂鍋油腐	素珍珠丸*2	有機時蔬	紅棗青木瓜湯		5	2.2	1.5		1.6	625
			油豆腐, 豆皮, 白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	珍珠丸	青菜	青木瓜, 肉片, 紅棗							
22	二	特餐	白醬燴飯	手工豆腐福袋	美味時蔬	義式羅宋湯		5	2.2	1.5		1.5	620
			素雞丁, 玉米粒, 胡蘿蔔, 奶粉	油豆腐, 香菇, 冬瓜	青菜	番茄, 高麗菜, 馬鈴薯							
23	三	糙米飯	素肉醬	豆皮銀芽	美味時蔬	海芽蛋花湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		1.6	617
			碎干丁, 番茄, 味霖	鮮菇, 豆芽菜, 豆皮	青菜	海芽, 洗選蛋							
24	四	特餐	高麗菜飯	滷蛋*1	美味時蔬	冬瓜皮絲湯	水果	5	2.2	1.4	1	1.5	678
			高麗菜, 素火腿, 香菇, 毛豆	水煮蛋	青菜	冬瓜, 豆皮絲							
25	五	放假一天											
28	一	放假一天											
29	二	特餐	炒麵炒料	素燒賣*2	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2.2	1.5		2.0	643
			油麵, 素肉絲, 高麗菜, 香菇,	素燒賣	青菜	冬瓜, 海結							
30	三	海苔飯	三杯黑干	蛋酥白菜	美味時蔬	紫菜鮑菇湯		5	2.1	1.4		1.5	610
			黑豆干, 鮮菇, 九層塔, 薑	大白菜, 洗選蛋, 木耳	青菜	紫菜, 鮑魚菇							

本菜單使用之食材皆為國產在地食材	
------------------	--

★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食用。

營養小常識

鈣質對健康的幫助：

鈣質是人體不可缺少的重要礦物質，也是維持骨骼、牙齒及身體正常運作的重要營養素。人體約有99%的鈣儲存在骨骼和牙齒中，因此攝取足夠的鈣質，就像是為身體「存骨本」。尤其兒童及青少年正處於快速成長階段，是建立骨骼健康的重要時期，若能從小養成良好的飲食習慣，攝取足夠鈣質，有助於骨骼生長與發育，為未來的健康打下良好基礎。

鈣質除了能幫助骨骼與牙齒強健之外，也參與許多重要的生理功能，包括維持肌肉正常收縮、協助神經訊息傳導、幫助血液凝固及維持心臟正常運作。當飲食中的鈣質攝取不足時，身體為了維持血液中正常的鈣濃度，可能會從骨骼中釋放鈣質，長期下來容易影響骨質累積，使骨骼變得較脆弱，增加日後骨質疏鬆及骨折的風險。