

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 115年 9 月 份 菜 單(葷)

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
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	(仟卡)
31	一	小米飯	親子丼	關東煮	有機時蔬	雙色蘿蔔湯		5.1	2.2	1.5		1.5	627
			胸丁, 洗選蛋, 洋蔥	海帶, 豆腐, 米血, 玉米	青菜	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 芹菜							
1	二	特餐	西西里肉醬麵	燒賣*2	美味時蔬	筍子雞湯		5.1	2.3	1.5		1.5	635
			白油麵, 玉米, 絞肉, 洋蔥, 番茄	燒賣	青菜	竹筍, 雞丁							
2	三	紫米飯	回鍋肉片	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
			肉片, 豆干片, 高麗菜, 紅蘿蔔	南瓜, 堅果, 洋蔥	青菜	鮮菇, 洗選蛋, 鮮蔬							
3	四	特餐	香芋鹹粥	燒烤雞翅	美味時蔬	紅豆包		5	2.5	1.5		2.0	665
			肉絲, 芋頭, 高麗菜, 胡蘿蔔, 芹菜	雞翅	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	蜜汁豬柳	什錦菜頭粿	有機時蔬	青菜豆腐湯		5.1	2.2	1.5		2.0	650
			豬柳, 豆干片, 白芝麻	蘿蔔糕, 鮮蔬, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	鮮蔬, 豆腐							
8	二	特餐	紅燒麵料	紅燒肉	美味時蔬	番茄紅燒湯		5	2.2	1.5		1.5	620
			拉麵	肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	青菜	番茄, 金針菇, 鮮蔬							
9	三	燕麥飯	糖醋魚丁	麻婆豆腐	美味時蔬	鮮瓜肉片湯	含鈣點心	5	2.3	1.5		1.5	628
			魚丁, 甜椒, 洋蔥	豆腐, 絞肉, 三色丁	青菜	鮮瓜, 肉片							
10	四	特餐	漢堡	蒜香豬排	美味時蔬	玉米濃湯麵	水果	5.1	2.1	1.5	1	2.0	702
			漢堡	豬排	青菜	玉米, 馬鈴薯, 洋蔥, 肉絲, 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, 咖里	青菜	綠豆, 麥片							
14	一	小米飯	鹽水鮑菇雞	芹香干絲	有機時蔬	番茄時蔬湯		5	2.2	1.5		1.5	620
			雞胸丁, 玉米筍, 竹筍, 鮑菇	芹菜, 海帶絲, 干絲	青菜	番茄, 高麗菜, 洋蔥							
15	二	特餐	肉絲炒飯	香滷棒腿	美味時蔬	蘿蔔貢丸湯		5	2.2	1.5		2.0	643
			肉絲, 鮮蔬, 三色丁, 紅蔥頭	雞腿	青菜	蘿蔔, 貢丸							
16	三	五穀飯	泡菜年糕燒肉	花椰黑輪	美味時蔬	玉米雞湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		2.0	635
			肉片, 洋蔥, 泡菜, 年糕	花椰菜, 黑輪, 紅蘿蔔	青菜	玉米, 雞胸丁							
17	四	特餐	炸醬麵	獅子頭*1	美味時蔬	酸菜肉片湯	水果	5	2.2	1.5	1	1.5	680
			白油麵, 絞肉, 豆干, 紅蔥頭, 洋蔥	獅子頭	青菜	酸菜, 竹筍, 肉片							
18	五	黎麥飯	紅娘炒蛋	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, 洗選蛋	素肚, 香菇, 鮮蔬, 洋蔥	青菜	花生, 薏仁							
21	一	麥片飯	砂鍋魚丁	港式珍珠丸*2	有機時蔬	紅棗青木瓜湯		5	2.5	1.5		1.6	647
			魚丁, 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	白醬雞肉燴飯	鮑魚*1	美味時蔬	義式羅宋湯		5	2.5	1.5		1.5	643
			雞丁, 玉米粒, 洋蔥, 胡蘿蔔, 奶粉	鮑魚	青菜	番茄, 高麗菜, 馬鈴薯							
23	三	糙米飯	打拋豬肉	蔥爆銀芽	美味時蔬	海芽蛋花湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		1.6	617
			絞肉, 碎干丁, 番茄, 洋蔥, 魚露	鮮菇, 豆芽菜, 青蔥	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, 肉絲, 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	帶骨大排	美味時蔬	冬瓜海結湯		5	2.5	1.5		2.0	665
			油麵, 肉絲, 高麗菜, 洋蔥, 香菇, 紅蔥頭	豬排	青菜	冬瓜, 海結							
30	三	海苔飯	三杯雞	蛋酥白菜	美味時蔬	紫菜蛋花湯		5	2.3	1.4		1.5	625
			黑豆干, 雞丁, 九層塔, 薑	大白菜, 洗選蛋, 木耳	青菜	紫菜, 洗選蛋							

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。



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。