

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單
115年10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
								糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	(仟卡)
1	四	特餐	水餃	關東煮	有機時蔬	南瓜濃湯		5	2.1	1.5		2.0	635
			水餃	蘿蔔, 玉米, 火鍋條	青菜	南瓜, 馬鈴薯, 芹菜							
2	五	糙米飯	豉汁油腐	玉米炒蛋	有機時蔬	冬瓜百香粉角	履歷豆漿(載熙)	5.1	2.7	1.4		2.0	685
			油豆腐, 鮮蔬, 豆豉	玉米粒, 洗選蛋	青菜	冬瓜磚, 百香果, 粉角							
5	一	小米飯	沙茶炒肉	芹香海根	美味時蔬	黃瓜魚羹湯		5	2.1	1.5		1.5	613
			肉片, 豆芽菜, 高麗菜, 胡蘿蔔	芹菜, 鮮菇, 海根	青菜	鮮瓜, 魚羹							
6	二	特餐	麵線糊	滷雞翅	有機時蔬	肉圓		5.1	2.2	1.5		1.5	627
			紅麵線, 竹筍, 胡蘿蔔, 鮮菇	生鮮雞翅	青菜	肉圓							
7	三	紫米飯	茄汁燴魚丁	白菜燒芋頭	美味時蔬	蘿蔔肉片湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		1.5	613
			魚丁, 番茄, 洋蔥	白菜, 芋頭, 肉絲, 香菇	青菜	蘿蔔, 肉片							
8	四	特餐	海鮮粥配料	燒賣*2	有機時蔬	1/2玉米段	水果	5.1	2.1	1.5	1	2.0	702
			蝦仁, 香菇, 肉絲, 高麗菜	燒賣	青菜	玉米							

9	五	放假一天
---	---	------

12	一	芝麻飯	南洋咖哩雞	開陽瓠瓜	有機時蔬	榨菜肉絲湯		5.1	2.1	1.5		2.0	642
			馬鈴薯, 雞丁, 椰漿, 咖哩粉	鮮瓜, 蝦米, 油片絲	青菜	榨菜, 肉絲, 冬粉							
13	二	特餐	陽春麵	帶骨大排	美味時蔬	玉米蛋花湯		5	2.2	1.5		1.5	620
			白油麵, 洋蔥, 碎乾丁, 絞肉	豬排	青菜	玉米粒, 洗選蛋							
14	三	燕麥飯	筍香燒肉	培根甘藍	美味時蔬	海裙黃豆芽湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		1.5	613
			竹筍, 絞肉, 梅干菜	培根, 高麗菜, 紅蘿蔔	青菜	海芽, 黃豆芽, 味噌							
15	四	特餐	夏威夷炒飯	小卷*2	有機時蔬	白菜滷湯	水果	5	2.2	1.5	1	2.0	703
			火腿, 洋蔥, 高麗菜, 玉米粒	小卷	青菜	大白菜, 豆皮, 鮮菇, 肉絲							
16	五	麥片飯	毛豆炒蛋	甜椒乾絲	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2.1	1.4		1.5	617
			毛豆, 洗選蛋, 玉米粒	白干絲, 高麗菜, 甜椒	青菜	紅豆, 紫米							
19	一	小米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	有機時蔬	小魚味噌湯		5	2.1	1.5		1.5	613
			肉片, 豆干片, 竹筍	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	豆腐, 小魚干, 味噌							
20	二	特餐	筍香悶飯	珍珠丸子*2	有機時蔬	肉骨茶湯		5	2.1	1.5		2.0	635
			竹筍, 鮮蔬, 鮮菇, 毛豆, 胡蘿蔔, 肉絲	珍珠丸子	青菜	蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包							
21	三	五穀飯	紫蘇梅汁燒肉	香炒干丁	美味時蔬	番茄蛋花湯	含鈣點心	5	2.2	1.5		2.0	643
			紫蘇梅, 肉片, 海帶結	豆乾丁, 豆豉, 韭菜, 洋蔥	青菜	番茄, 鮮蔬, 洗選蛋							
22	四	特餐	炒板條	十三香翹腿*2	美味時蔬	鮮瓜鮮菇湯	水果	5	2.1	1.5	1	1.5	673
			板條, 韭菜, 三色丁, 高麗菜, 肉絲	翹小腿	青菜	鮮瓜, 鮮菇							
23	五	黎麥飯	蒸蛋	紅燒豆腐	美味時蔬	地瓜西米露		5.1	2.2	1.4		1.5	625
			玉米粒, 洗選蛋	豆腐, 鮮瓜, 豆瓣醬	青菜	地瓜, 西谷米							

26	一	放假一天
----	---	------

27	二	萬聖節特餐	萬聖節造型包子	滷雞塊	有機時蔬	玉米濃湯麵		5.1	2	1.5		1.5	612
			造型包	雞塊	青菜	玉米粒,馬鈴薯,螺旋麵							
28	三	糙米飯	壽喜燒肉柳	麵輪燴鮮瓜	美味時蔬	韓式豆腐湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		1.6	617
			肉柳,洋蔥,鮮菇,味霖	麵輪,鮮瓜,鮮菇	青菜	豆腐,高麗菜,泡菜							
29	四	特餐	番茄乳酪燉飯	豬肉餡餅*2	美味時蔬	鮮瓜肉絲湯		5	2.2	1.4		1.5	618
			絞肉,番茄,洋蔥,鮮菇,玉米粒,乳酪	豬肉餡餅	青菜	鮮瓜,肉絲							
30	五	黎麥飯	三杯麵腸	番茄炒蛋	有機時蔬	綠豆薏仁湯		5.1	2.1	1.4		1.5	617
			鮮瓜,麵腸,鮮菇,九層塔	番茄,洋蔥,洗選蛋	青菜	綠豆,薏仁							

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食用。

營 業 一 覽 表

◎別名：空心菜、藤藤菜、蕹菜、蓊菜

◎産期：3月，4月，5月，6月，7月，8月，9月，10月，11月，12月

◎特性：一年生濕生、蔓狀草本，無毛。莖中空，節上生不定根。

◎營養成分：水、蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、菸鹼酸、抗壞血酸