

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單 115年10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
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	(仟卡)
1	四	特餐	素水餃	素關東煮	有機時蔬	南瓜濃湯		5	2.1	1.5		2.0	635
			水餃	蘿蔔, 玉米	青菜	南瓜, 馬鈴薯, 芹菜							
2	五	糙米飯	豉汁油腐	鮮蔬咖哩	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, 鮮瓜, 豆豉	馬鈴薯, 花椰菜, 胡蘿蔔	青菜	冬瓜磚, 百香果, 粉角							
5	一	小米飯	炒豆包	芹香海根	美味時蔬	黃瓜木耳湯		5.1	2.1	1.5		1.5	620
			豆包, 豆芽菜, 高麗菜, 胡蘿蔔	芹菜, 鮮菇, 海根	青菜	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳							
6	二	特餐	麵線糊	手工油腐	有機時蔬	素肉圓		5.1	2.2	1.5		1.5	627
			紅麵線, 竹筍, 胡蘿蔔, 鮮菇	手工油腐	青菜	素肉圓							
7	三	紫米飯	茄汁油腐	白菜燒芋頭	美味時蔬	蘿蔔鮮菇湯	含鈣點心	5.2	2.1	1.5		1.5	627
			油豆腐, 番茄, 鮮蔬	白菜, 芋頭, 香菇	青菜	蘿蔔, 鮮菇							
8	四	特餐	鮮菇粥配料	素燒賣*2	有機時蔬	1/2玉米段	水果	5	2.1	1.5	1	2.0	695
			玉米粒, 香菇, 芹菜, 高麗菜	素燒賣	青菜	玉米							
9	五	放假一天											
12	一	芝麻飯	南洋咖哩素雞	鮮炒瓠瓜	有機時蔬	榨菜粉絲湯		5.1	2.1	1.5		2.0	642
			馬鈴薯, 素雞, 椰漿, 咖哩粉	鮮瓜, 油片絲	青菜	榨菜, 粉絲							
13	二	特餐	素陽春麵	手工蔬菜餅	美味時蔬	玉米鮮菇湯		5	2.2	1.5		1.5	620
			白油麵, 碎乾丁	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 地瓜	青菜	玉米粒, 鮮菇							
14	三	燕麥飯	筍香素肉	蔬香甘藍	美味時蔬	海裙黃豆芽湯	含鈣點心	5	2.1	1.5		1.5	613
			竹筍, 碎干丁, 梅干菜	木耳, 高麗菜, 紅蘿蔔	青菜	海芽, 黃豆芽, 味噌							
15	四	特餐	夏威夷炒飯	素香腸*2	有機時蔬	白菜滷湯	水果	5.1	2.2	1.5	1	2.0	710
			三色丁, 高麗菜, 玉米粒	素香腸	青菜	大白菜, 豆皮, 鮮菇							
16	五	麥片飯	素蚵酥*5	甜椒乾絲	美味時蔬	紅豆紫米湯		5.1	2.1	1.4		1.5	617
			素蚵酥	白干絲, 高麗菜, 甜椒	青菜	紅豆, 紫米							
19	一	小米飯	薑燒素干片	螞蟻上樹	有機時蔬	味噌湯		5	2.1	1.5		1.5	613
			豆干片, 竹筍, 薑	粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 胡蘿蔔	青菜	豆腐, 味噌							
20	二	特餐	筍香悶飯	素珍珠丸子*2	有機時蔬	素肉骨茶湯		5	2.1	1.5		2.0	635
			竹筍, 鮮蔬, 鮮菇, 毛豆, 胡蘿蔔	素珍珠丸子	青菜	蘿蔔, 豆皮, 肉骨茶包							
21	三	五穀飯	手工炸什錦	鮮菇炒海結	美味時蔬	番茄鮮蔬湯	含鈣點心	5	2.2	1.5		2.0	643
			百頁豆腐, 鮑菇頭, 鮮蔬, 甜椒	紫蘇梅, 鮮菇, 海結	青菜	番茄, 鮮蔬							
22	四	特餐	炒板條	素獅子頭*2	美味時蔬	鮮瓜鮮菇湯	水果	5	2.1	1.5	1	1.5	673
			板條, 鮮菇, 三色丁, 高麗菜	素獅子頭	青菜	鮮瓜, 鮮菇							
23	五	黎麥飯	甜椒雙花	紅燒豆腐	美味時蔬	地瓜西米露		5.1	2.2	1.4		1.5	625
			花椰菜, 甜椒, 鮮菇,	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	綜合豆包	有機時蔬	玉米濃湯麵		5	2	1.5		1.5	605
			造型包	豆包, 毛豆, 鮮菇	青菜	玉米粒, 馬鈴薯, 螺旋麵							
28	三	糙米飯	壽喜燒素肚	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
			素肚, 鮮菇, 味霖	麵輪, 鮮瓜, 鮮菇	青菜	豆腐, 高麗菜							
29	四	特餐	番茄燉飯	素麥克雞塊*2	美味時蔬	鮮瓜香菇湯		5	2.2	1.4		1.5	618
			番茄, 鮮菇, 玉米粒, 番茄	素雞塊	青菜	鮮瓜, 香菇							
30	五	黎麥飯	三杯麵腸	醬香海茸	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	海茸, 胡蘿蔔,	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。






◎別名：空心菜、藤藤菜、蕪菜、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