

新竹市北區載熙國小、竹光國中學校營養午餐菜單

112 年 4 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 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
3	一	放假												
4	二													
5	三													
6	四	燕麥飯	客家小炒 豆干片、素火腿、甜椒	芹香高麗菜 高麗菜、芹菜、胡蘿蔔	芹香豆芽菜 豆芽菜、芹菜	洋芋鮮排湯 素排骨丁、馬鈴薯		5	2.2	1.7		3.0		693
7	五	小米飯	玉米燒麵輪 蔬食日	小黃瓜三色 小黃瓜、木耳、胡蘿蔔	青菜 當季時蔬	摩摩喳喳 芋頭、芋圓、QQ	水果	5	2.5	1.6	1	1.5		705
10	一	糙米飯	薑絲炒麵腸 薑絲、麵腸	醋溜白菜滷 大白菜、生木耳、生香菇	青菜 當季時蔬	蕃茄羅宋湯 蕃茄、小白菜		5.1	2.1	1.6		1.5		742
11	二	麥片飯	麻油素雞丁 麻油素雞丁、高麗菜、老薑	海帶干絲 白干絲、海帶絲、紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔、金針菇、海芽、味噌		5.1	2.1	1.6		1.6		627
12	三	茄汁義大利素肉醬麵+青菜+玉米濃湯 白油麵、蕃茄、馬鈴薯、鮮菇、豆乾丁、蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、炒麵粉糊					鮮奶 (竹光)	5	2.1	1.5		2.0	0.8	755
13	四	燕麥飯	素魚排 素魚排	鮮炒黃瓜 大黃瓜、玉米粒、生木耳	青菜 當季時蔬	芹香涼薯湯 涼薯、芹菜		5	2.1	1.7		1.5		618
14	五	小米飯	椒鹽豆腐 蔬食日	螞蟻上樹 油豆腐、胡椒鹽	青菜 當季時蔬	紅豆紫米湯 紅豆、紫米、二沙	鮮奶 (載熙)	5	2	1.6		1.5	0.8	608
17	一	糙米飯	馬鈴薯煎餅 馬鈴薯煎餅	醬爆干片 豆干片、杏鮑菇、九層塔、薑片	青菜 當季時蔬	客家鹹湯 米苔目、高麗菜、芹菜		5.1	2.1	1.6		1.5		622
18	二	小米飯	醬燒茄子 瓜子肉、茄子、豆乾丁	木須青花 花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	小白菜腐皮湯 小白菜、腐皮		5	2.1	1.7		1.6		622
19	三	古早味麵線糊+香煎牛蒡片+刈包+青菜 蚵仔麵線、素魚羹、筍絲、素肉絲、木耳、紅蘿蔔、牛蒡片 刈包 當季時蔬					水果 竹光	5	2	1.5	1	1.5		665
20	四	五穀飯	西芹彩椒 西芹、木耳、青椒、紅蘿蔔、黃甜椒	塔香海根 九層塔、海帶根、薑絲	青菜 當季時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5	2.1	1.6		1.5		615
21	五	小米飯	鮑菇素炸醬 蔬食日	鍋燒高麗菜 碎豆干、鮑菇、馬鈴薯、甜麵醬	青菜 當季時蔬	奶香西谷米 奶粉、西谷米、二砂	水果 載熙	5	2.5	1.5	1	1.6		707
24	一	糙米飯	香酥雙拼 地瓜薯條、豆干、胡椒鹽	黃瓜總匯 大黃瓜、紅蘿蔔、玉米粒	青菜 當季時蔬	素肉骨茶湯 白蘿蔔、香茅、素肉骨茶		5.1	2.1	1.6		1.5		622
25	二	紫米飯	茄汁百頁 番茄、百頁豆腐	鮮菇大白菜 大白菜、袖珍菇、生木耳	青菜 當季時蔬	芙蓉筍香羹 筍絲、紅蘿蔔、木耳、香茅		5	2.2	1.7		2.0		648
26	三	素肉絲炒飯+素麥克雞塊*2+青菜+金菇紫菜湯 素肉絲、高麗菜、素火腿丁、玉米粒、素麥克雞塊 當季時蔬 金針菇、紫菜、角螺					豆漿	5	3.2	1.5		1.6		700
27	四	麥片飯	梅干燒素鴨 梅干、素鴨	雙色花菜 青花、白花、木耳	青菜 當季時蔬	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、奶水、馬鈴薯、麵粉糊		5	2	1.7		1.5		610
28	五	小米飯	花生麵筋 蔬食日	咖哩蔬菜 麵筋、花生	青菜 當季時蔬	綠豆QQ湯 綠豆、QQ、二砂		5.1	2	1.5		1.6		617

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

營養小常識

國產當季蔬菜、水果：建議吃在地當季蔬果營養更加分

4月份當季蔬菜：花果菜類：花椰菜、青花菜、西瓜、甜瓜、胡瓜、苦瓜、絲瓜、扁蒲、茄子、長豇(菜)豆、豌豆、毛豆、甜椒、辣椒、番茄、梨瓜、越瓜、菜豆、南瓜。葉菜類：甘藍、結球白菜、結球萵苣、菠菜、葉用甘藷、小白菜、薺菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜。根莖菜類：大蒜、青蔥、洋蔥、蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、韭菜、茭白筍、牛蒡、甘藷。

4月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。