

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 (葷)

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)
								醣類	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	高麗菜皮絲	豆芽韭菜	洋芋鮮排湯		5	2.2	1.7		3.0	693	
			肉絲、豆干片、青蔥、油膏	高麗菜、油片絲、胡蘿蔔	豆芽菜、韭菜	排骨丁、馬鈴薯								
7	五	小米飯	玉米燒麵輪	小黃瓜三色	青菜	摩摩喳喳	水果	5	2.5	1.6	1	1.5	705	
			蔬食日	玉米節、麵輪	小黃瓜、甜條、胡蘿蔔	當季時蔬		芋頭、芋圓、QQ						
10	一	糙米飯	地瓜蒸肉	醋溜白菜滷	青菜	羅宋排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.5	742	
			地瓜、肉丁	大白菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	蕃茄、洋蔥、排骨丁								
11	二	麥片飯	麻油雞丁	芹香雙絲	青菜	味噌蘿蔔湯		5.1	2.1	1.6		1.6	627	
			雞腿丁、雞胸丁、米血糕、凍豆腐、老薑、麻油	芹菜、白干絲、海帶絲	當季時蔬	白蘿蔔、金針菇、海芽、味噌								
12	三	茄汁義大利麵+青菜+玉米濃湯					鮮奶	5	2.1	1.5		2.0	0.8	755
		白油麵、蕃茄、馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞肉、蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、炒麵粉糊						(竹光)						
13	四	燕麥飯	生鮮魚排	鮮炒黃瓜	青菜	涼薯蛋花湯		5	2.1	1.7		1.5	618	
			生鮮魚片	大黃瓜、生木耳、三色丁、丸片	當季時蔬	涼薯、洗選蛋、青蔥								
14	五	小米飯	椒鹽豆腐	螞蟻上樹	青菜	紅豆紫米湯	鮮奶	5	2	1.6		1.5	0.8	608
			蔬食日	油豆腐、胡椒鹽	冬粉、高麗菜、韭菜、木耳	當季時蔬		紅豆、紫米、二沙	(載熙)					
17	一	糙米飯	咖哩肉醬	醬爆干片	青菜	客家鹹湯		5.1	2.1	1.6		1.5	622	
			咖哩粉、馬鈴薯、絞肉	豆干片、洋蔥、蔥、紅蘿蔔	當季時蔬	米苔目、高麗菜、芹菜、紅蔥頭、排骨丁								
18	二	小米飯	瓜仔雞丁	木須青花	青菜	小白菜腐皮湯		5	2.1	1.7		1.6	622	
			花瓜、骨髓丁	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	小白菜、角螺								
19	三	古早味麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜					水果	5	2	1.5	1	1.5	665	
		蚵仔麵線、魚羹、洗選蛋、筍絲、肉絲、木耳、紅蘿蔔、柴魚片、蒜泥 卡拉雞腿排 刈包 當季時蔬						竹光						
20	四	五穀飯	洋蔥肉片	塔香海根	青菜	冬瓜排骨湯		5	2.1	1.6		1.5	615	
			洋蔥、酸菜、肉片	九層塔、海帶根、薑絲	當季時蔬	冬瓜、排骨丁、薑絲								
21	五	小米飯	鮑菇素炸醬	鍋燒高麗菜	青菜	奶香西谷米	水果	5	2.5	1.5	1	1.6	707	
			蔬食日	碎豆干、鮑菇、馬鈴薯、甜麵醬	高麗菜、香菇、天婦羅、沙茶醬	當季時蔬		奶粉、西谷米、二砂	載熙					
24	一	糙米飯	香酥魚丁雙拼	黃瓜總匯	青菜	肉骨茶湯		5.1	2.1	1.6		1.5	622	
			魚丁、豆干、胡椒鹽	黃瓜、紅蘿蔔、丸片	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶								
25	二	紫米飯	茄汁雞丁	鮮菇大白菜	青菜	芙蓉筍香羹		5	2.2	1.7		2.0	648	
			洋蔥、骨髓丁	大白菜、袖珍菇、生木耳	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、板豆腐、洗選蛋								
26	三	肉絲炒飯+麥克雞塊*2+青菜+紫菜蛋花湯					豆漿	5	3.2	1.5		1.6	700	
		肉絲、高麗菜、火腿丁、玉米粒、紅蔥頭、麥克雞塊 當季時蔬 紫菜、洗選蛋、蔥												
27	四	麥片飯	筍香燒肉	雙色花菜	青菜	南瓜濃湯		5	2	1.7		1.5	610	
			竹筍、絞肉	青花、白花、木耳	當季時蔬	南瓜、紅蘿蔔、奶水、馬鈴薯、炒麵粉糊								
28	五	小米飯	花生麵筋	咖哩蔬菜	青菜	綠豆QQ湯		5.1	2	1.5		1.6	617	
			蔬食日	麵筋、花生	馬鈴薯、三色丁、咖哩粉	當季時蔬	綠豆、QQ、二砂							

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、蕹菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕪、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。

*4/6日當天午餐餐食配合校定課程「包潤餅」活動。