

新竹市北區戴熙國小學校營養午餐菜單

112 年 5 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	
1	一	糙米飯	泡菜素雞	白卜竹輪	青菜	筍片素排湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			素雞, 大白菜, 泡菜	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 素竹輪	當季時蔬	竹筍, 素排骨丁, 木耳								
2	二	紫米飯	素肉燥	芹香高麗菜	有機青菜	黃瓜素丸片湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			碎豆干, 馬鈴薯	高麗菜, 芹菜, 紅蘿蔔	有機當季時蔬	大黃瓜, 素珍珠魚丸								
3	三		茄汁義大利麵+青菜+南瓜濃湯				水果	5	2	1.5	1	1.6		670
			白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮮菇, 蕃茄醬, 素絞肉 當季時蔬 南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶水				(竹光)							
4	四	燕麥飯	黃金香酥排	小黃瓜三色	青菜	洋芋鮑菇湯		5	2.2	1.7		3.0		693
			烤魷, 鮑菇頭	小黃瓜, 豆乾丁, 素火腿	當季時蔬	涼薯, 杏鮑菇								
5	五	糙米飯	鮮蔬烤魷	冬瓜海結	青菜	紅豆紫米湯	水果	5	2.5	1.6	1	1.5		705
		蔬食日	烤魷, 鮑菇頭	冬瓜, 紅蘿蔔, 海帶結, 魚露	當季時蔬	紅豆, 紫米, 二砂糖	戴熙							
8	一	糙米飯	麻油素腰花	芹香雙絲	青菜	蕃茄洋芋湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			素腰花, 高麗菜, 麻油	芹菜, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	蕃茄, 洋芋								
9	二	麥片飯		白菜滷	有機青菜	福菜筍片湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
				大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳	有機當季時蔬	福菜, 筍片								
10	三		什錦素炒飯+素關東煮+什錦素魚羹湯				鮮奶	5	2.7	1.5		2.0	0.8	800
			青江菜, 三色丁, 玉米粒, 素蜜餞 白蘿蔔, 火鍋料, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳 素魚羹				(竹光)							
11	四	燕麥飯	香菇素瓜仔肉	彩繪大瓜	青菜	味噌蘿蔔湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			生香菇, 冬瓜, 素絞肉	大黃瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 金針菇, 海芽, 味噌								
12	五	小米飯	椒鹽豆腐	咖哩冬粉	青菜	芋頭西米露	鮮奶	5	2	1.6		1.5	0.8	728
		蔬食日	油豆腐, 胡椒鹽	冬粉, 高麗菜, 豆漿, 紅蘿蔔, 木耳, 咖哩粉	當季時蔬	芋頭, 西谷米, 二砂糖	(戴熙)							
15	一	糙米飯	彩椒玉米結	醬爆干片	青菜	素沙茶白菜羹湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			彩椒, 玉米結	豆干片, 芹菜, 木耳	當季時蔬	大白菜, 洗滌蛋, 紅蘿蔔, 素沙茶醬								
16	二	小米飯	梅干麵輪	木須花椰	有機青菜	涼薯蛋花湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			筍乾, 梅干菜, 麵輪	青花菜, 生木耳, 紅蘿蔔	有機當季時蔬	涼薯, 玉米粒, 洗滌蛋								
17	三		古早味麵線糊+全素香酥排+刈包+青菜				水果	5	2	1.5	1	1.5		665
			蚵仔麵線, 素魚羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳 全素香酥排 刈包 當季時蔬				(竹光)							
18	四	五穀飯	百頁地瓜雙拼	咖哩蔬菜	青菜	冬瓜排骨湯		5	2.1	1.6		1.5		615
			百頁豆腐, 地瓜, 胡椒鹽	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	當季時蔬	冬瓜, 排骨丁, 薑絲								
19	五	小米飯	花生麵筋	小黃瓜油腐	青菜	綠豆QQ湯	水果	5	2.5	1.5	1	1.6		707
		蔬食日	麵筋, 花生	小黃瓜, 油豆腐, 九層塔, 老薑	當季時蔬	綠豆, QQ, 二砂	戴熙							
22	一	糙米飯	筍片素蜜餞	鮮瓜總匯	青菜	味噌豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			筍絲, 素蜜餞	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	味噌, 豆腐, 海帶芽								
23	二	紫米飯	京醬大溪豆乾	鮑菇白菜	有機青菜	素肉骨茶湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			高麗菜, 大溪豆乾	大白菜, 鮑魚菇	有機當季時蔬	白蘿蔔, 素排骨丁, 肉骨茶								
24	三		古早味鹹粥+素麥克雞塊+芋泥包+青菜				豆漿	5	2.2	1.5		1.6		625
			高麗菜, 素絞肉, 玉米粒, 三色丁 素麥克雞塊 芋泥包 當季時蔬				(竹光)							
25	四	麥片飯	蔬菜煎餅	花椰菜炒皮酥	青菜	芙蓉筍羹湯		5	2	1.7		1.5		610
			馬鈴薯	花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	筍絲, 木耳, 板豆腐								
26	五	糙米飯	麻婆豆腐	塔香海根	青菜	地瓜芋圓	豆漿	5.1	3	1.5		1.6		692
			馬鈴薯, 三色丁, 豆腐	九層塔, 海帶根, 紅蘿蔔, 薑絲	當季時蔬	地瓜, 芋圓	戴熙							
29	一	糙米飯	茄汁豆包	大黃瓜炒金菇	青菜	芹香腐皮湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			番茄, 豆包	大黃瓜, 金針菇, 木耳	當季時蔬	鮮菇, 角螺, 芹菜								
30	二	燕麥飯	冬瓜皮酥	玉米三色	有機青菜	蘿蔔素丸湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
			冬瓜, 皮酥	玉米粒, 三色丁, 豆乾丁	有機當季時蔬	蘿蔔, 素丸								
31	三		素炸醬麵+青菜+酸辣湯					5	2	1.5		1.5		655
			白油麵, 素絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 甜麵醬 當季時蔬 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 金針菇, 素食烏醋											

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

5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。

5月份當季水果：番石榴、香蕉、桶柑、鳳梨、桃子、李子、釋迦、蓮霧。