

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

112 年 5 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	
1	一	糙米飯	泡菜燒雞	白卜米血	青菜	筍片鮮排湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			骨髓丁、大白菜、泡菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、米血	當季時蔬	筍片、排骨丁、木耳								
2	二	紫米飯	蛋酥肉燥	高麗菜炒豆包絲	有機青菜	黃瓜黑輪湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			絞肉、洋蔥、洗選蛋	高麗菜、豆包絲、紅蘿蔔	有機當季時蔬	大黃瓜、黑輪								
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、洋蔥、鮮菇、絞肉、蕃茄醬	當季時蔬	南瓜、切水、紅蘿蔔、洗選蛋	(竹光)								
4	四	燕麥飯	炸豬排	小黃瓜三色	青菜	洋芋排骨湯		5	2.2	1.7		3.0		693
			豬排	小黃瓜、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	馬鈴薯、排骨丁								
5	五	小米飯	鮮蔬麵腸	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	麵腸、高麗菜、酸菜	冬瓜、紅蘿蔔、海帶結、魚露	當季時蔬	紅豆、紫米、二砂糖	載熙							
8	一	糙米飯	麻油肉片	芹香雙絲	青菜	羅宋排骨湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			肉片、高麗菜、麻油、老薑	芹菜、白干絲、海帶絲	當季時蔬	蕃茄、洋蔥、排骨丁								
9	二	麥片飯	鮮魚排	白菜滷	有機青菜	福菜肉片湯		5.1	2.1	1.6		1.6		627
			鮮魚排	大白菜、紅蘿蔔、生木耳	有機當季時蔬	福菜、筍片、肉片								
10	三	肉絲炒飯+關東煮+蒜味魚羹湯					鮮奶	5	2.7	1.5		2.0	0.8	800
			肉絲、洗選蛋、三色丁、玉米粒、洋蔥、青蔥、紅蔥頭、白蘿蔔、火鍋料、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、魚羹、蒜泥	(竹光)										
11	四	燕麥飯	瓜仔雞丁	彩繪大瓜	青菜	味噌蘿蔔湯		5	2.2	1.7		1.5		625
			花瓜、骨髓丁	大黃瓜、生木耳、三色丁	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	(載熙)							
15	一	糙米飯	玉米節燒雞	醬爆干片	青菜	沙茶白菜羹湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			玉米節、雞丁	豆干片、洋蔥、蔥	當季時蔬	大白菜、洗選蛋、紅蘿蔔、沙茶醬								
16	二	小米飯	麵輪燒肉	木須花椰	有機青菜	涼薯蛋花湯		5	2.1	1.7		1.6		622
			麵輪、肉片	青花菜、生木耳、紅蘿蔔	有機當季時蔬	涼薯、玉米粒、洗選蛋								
17	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、燕魚片、卡拉雞腿排	刈包	當季時蔬	(竹光)								
18	四	五穀飯	五香肉燥	咖哩蔬菜	青菜	冬瓜排骨湯		5	2.1	1.6		1.5		615
			洋蔥、絞肉、五香粉、油包	花椰菜、馬鈴薯、咖哩粉	當季時蔬	冬瓜、排骨丁、薑絲								
19	五	糙米飯	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
			麵筋、花生	小黃瓜、油豆腐、九層塔、老薑	當季時蔬	綠豆、QQ、二砂	載熙							
22	一	糙米飯	筍干燒肉	鮮炒總匯	青菜	味噌豆腐湯		5.1	2.1	1.6		1.5		622
			筍干、肉片	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	味噌、豆腐、海帶芽								
23	二	紫米飯	京醬雞丁	鮑菇白菜	有機青菜	肉骨茶湯		5	2.2	1.7		2.0		648
			豆干、骨髓丁、甜麵醬	大白菜、鮑魚菇、紅蘿蔔	有機當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶								
24	三	古早味鹹粥+香酥魚丁雙拼+芋泥包+青菜					豆漿	5	2.2	1.5		1.6		625
			高麗菜、絞肉、玉米粒、三色丁、紅蔥頭	魚丁、百頁豆腐、胡椒鹽	芋泥包	當季時蔬	(竹光)							
25	四	麥片飯	咖哩肉醬	花椰菜炒皮酥	青菜	芙蓉筍香羹		5	2	1.7		1.5		610
			咖哩粉、馬鈴薯、絞肉	花椰菜、皮酥、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	高麗菜、木耳、板豆腐								
26	五	小米飯	麻婆豆腐	塔香海根	青菜	地瓜芋園	豆漿	5.1	3	1.5		1.6		692
		蔬食日	馬鈴薯、三色丁、豆腐	九層塔、海帶根	當季時蔬	地瓜、芋園	載熙							
29	一	糙米飯	親子丼	黃瓜炒蟬絲	青菜	芹香腐皮湯		5	2.2	1.7		1.6		630
			骨髓丁、馬鈴薯、洗選蛋	大黃瓜、木耳、蟬味絲	當季時蔬	高麗菜、角螺、芹菜								
30	二	燕麥飯	冬瓜燒肉	玉米三色	有機青菜	蘿蔔魚丸湯		5.1	2.1	1.7		1.5		625
			冬瓜、肉片	玉米粒、三色丁、豆乾丁	有機當季時蔬	蘿蔔、魚丸								
31	三	炸醬麵+青菜+酸辣湯						5	2	1.5		1.5		655
			白油麵、絞肉、超碎黑干丁、鮮菇、洋蔥、紅蔥頭、甜麵醬	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、木耳、豆腐、雞蛋、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、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。