

新竹市北區戴熙國小學校營養午餐菜單

114 年 1 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)							熱量 (仟卡)
								膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
1	三	放 假 一 天													
2	四	芝麻飯	香酥素魚片	鮮瓜木耳	美味時蔬	沙茶素魚羹湯	5	2	1.5	0	2.0	0	628		
			素魚片	小黃瓜、木耳	應青	素魚羹、木耳、白蘿蔔									
3	五	黎麥飯	手工地瓜餅	鐵板油腐	美味時蔬	摩摩喳喳	5	2.1	1.5	0	2.0	0	635		
		蔬食日	地瓜	彩椒、筍片、油腐	應青	地瓜、椰奶、西谷米、QQ									
6	一	紫米飯	香滷麵輪	塔香海草	美味時蔬	洋芋素排骨湯	5	2.1	1.6	0	2.5	0	660		
		麵輪	九層塔、海草	應青	洋芋、素排骨										
7	二	芝麻飯	鹽水雙拼	鮮蔬洋芋	美味時蔬	冬菜粉絲湯	5	2	1.6	0	3.0	0	675		
		凍豆腐、竹筍、鮮菇	洋芋、玉米粒、毛豆	應青	東菜、粉絲										
8	三	米粉	米粉湯配料	全素排*1	美味時蔬	芋泥包*1	5.1	2	1.5	0	2.0	0	635		
		芋頭、高麗菜、素肉絲、香菇、米粉	素排	應青	芋泥包*1										
9	四	糙米飯	糖醋素雞丁	冬瓜滷	美味時蔬	福菜筍片湯	5	2	1.5	0	2.0	0	628		
		彩椒、小黃瓜、素雞丁	冬瓜、香菇、素蠔油	應青	福菜、筍片、素排骨										
10	五	芝麻飯	鮮菇紫茄	醬燒豆腐	美味時蔬	仙草芋圓湯	5	2.1	1.5	0	2.0	0	635		
		蔬食日	茄子、三色丁、鮮菇	豆腐、洋芋	應青	仙草、麥片、芋圓									
13	一	小米飯	佛跳牆	黃瓜燴	美味時蔬	海裙黃芽味噌	5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	685		
		白菜、素肉片、豆皮	黃瓜、木耳、素蠔	應青	海芽、黃豆芽、味噌										
14	二	糙米飯	瓜子素雞	芹香海帶	美味時蔬	蔬菜鮑菇湯	5	2	1.6	0	2.0	0	630		
		瓜子、素雞	芹菜、海帶絲	應青	鮮菇、鮑菇										
15	三	特餐	素肉燥麵	素香酥排	美味時蔬	鮮瓜素丸片湯	5	2.1	1.6	0	2.0	0	638		
		油麵、素絞肉、豆干、芹菜	素雞排	應青	鮮瓜、素丸										
16	四	燕麥飯	味噌蘭花干	青花黑輪	美味時蔬	當歸麵輪湯	5	2	1.4	0	2.0	0	625		
		味噌、蘭花干	青花、素黑輪	應青	鮮菇、麵輪切、麵線										
17	五	五穀飯	鮮菇蒸南瓜	椒麻豆腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓	5	2.1	1.6	0	2.0	0	638		
		蔬食日	南瓜、鮮菇、素肉絲	豆腐、豆瓣	應青	冬瓜、山粉圓									
20	一	特餐	義大利肉醬麵	關東煮	美味時蔬	玉米鮮菇湯	5.1	2	1.5	0	2.5	0	657		
		洋芋、番茄、豆乾丁、三色丁	關東煮料、白蘿蔔	應青	玉米、鮮菇										

114 年 2 月 份 菜 單 (素)

11	二	糙米飯	素炒麵腸	素培根洋芋	青菜	羅宋湯		5	2	1.6	0	2.0	0	0	630
			麵腸、黑木耳、芹菜	素火腿、洋芋	當季時蔬	馬鈴薯、番茄、素排骨									
12	三	特餐	素炸醬麵	素排	青菜	日式海芽湯		5.1	2.1	1.4	0	3.0	0	0	685
			絞肉、洋蔥、豆干紅蔥頭、甜麵醬	素排	當季時蔬	海芽、豆腐、味噌									
13	四	麥片飯	鹽酥雙拼	沙茶彩絲	青菜	結頭素排骨湯		5	2	1.4	0	2.0	0	0	625
			地瓜、豆腐	高麗菜、豆干絲、木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	結頭、香菇、素排骨									
14	五	地瓜飯	山藥捲	回鍋乾片	青菜	奶香西米露		5	2	1.6	0	3.0	0	0	675
		蔬食日	山藥捲	豆干、黃豆芽、彩椒	當季時蔬	奶粉、西谷米									
17	一	小米飯	什錦素肚	黃瓜香絲	青菜	蘿蔔素丸片湯		5	2.1	1.6	0	2.5	0	0	660
			黑木耳、胡蘿蔔、醃菜、素肚	黃瓜、鮮菇、素肉絲	當季時蔬	蘿蔔、素丸									
18	二	麥片飯	芝麻球*2	珍菇燴白菜	青菜	竹筍福菜湯		5	2	1.6	0	3.0	0	0	675
			芝麻球*2	鮮菇、白菜、木耳	當季時蔬	筍片、福菜									
19	三	特餐	素絲炒飯	素雞排*1	美味時蔬	鍋燒白菜湯		5	2.3	1.5	0	2.1	0	0	655
			素肉絲、芹菜、高麗菜、三色丁	素雞排	應青	大白菜、豆皮、胡蘿蔔、木耳									
20	四	芝麻飯	蠔油菇菇素雞	蔬菜素甜條	青菜	冬瓜海結湯		5	2	1.5	0	2.0	0	0	628
			鮮菇、素雞丁、毛豆仁、小黃瓜	青花菜、素甜條	當季時蔬	冬瓜、海結									
21	五	黎麥飯	手工地瓜餅	鐵板油腐	美味時蔬	冬瓜山粉圓		5	2.1	1.5	0	2.0	0	0	635
		蔬食日	地瓜	彩椒、筍片、油腐	應青	冬瓜、山粉圓									
24	一	糙米飯	鹽酥雙拼	冬瓜燴麵筋	美味時蔬	白玉米豚骨湯		5	2.1	1.6	0	2.5	0	0	660
			豆腐、地瓜薯條	冬瓜、麵筋、鮮菇	應青	蘿蔔、素排骨									
25	二	麥片飯	鹽水雙拼	甜椒玉米	美味時蔬	鮮菇湯		5	2	1.6	0	3.0	0	0	675
			凍豆腐、竹筍、鮮菇	甜椒、玉米粒	應青	金針菇、鮮菇、番茄									
26	三	特餐	炒麵炒料	全素排*1	美味時蔬	玉米濃湯		5.1	2	1.5	0	2.0	0	0	635
			油麵、高麗菜、韭菜、豆芽菜、三色丁	素排	應青	玉米、洋芋、胡蘿蔔									
27	四	芝麻飯	瓜子油腐	桂筍絲	美味時蔬	白菜鮮菇湯		5	2	1.5	0	2.0	0	0	628
			瓜子、油豆腐、香菇	桂竹筍、素肉絲	應青	白菜、鮮菇									
28	五	放假一天													

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

★若遇對其過敏體質者食用的菜色，可至午餐中心盛裝素食菜色（不含海鮮或堅果等過敏原）