

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 10 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	三	紫米飯	香酥雙拼 魚丁、油豆腐	鄉村小炒 九層塔、海椒、胡蘿蔔	美味時蔬 青菜	海裙黃豆芽湯 海帶、黃豆芽、味噌	豆漿	5	2.7	1.5		1.5		694
2	四	特餐	陽春麵 白油麵、絞肉、豆芽菜、香菇、木耳	香滷豬排 豬排	美味時蔬 青菜	1/2玉米段 1/2玉米段		5.3	2.1	1.6		3.0		704
3	五	糙米飯	糖醋百頁 鮮瓜、彩椒、百頁	洋蔥炒蛋 洋蔥、洗選蛋	美味時蔬 青菜	紫米紅豆湯 紅豆、紫米	水果	5.2	2.2	1.5	1	1.5		694
6	一	放假一天												
7	二	特餐	海鮮粥配料 蝦仁、魚丸、魚丁、高麗菜、玉米粒	脆皮蝦捲*2 脆皮蝦捲	美味時蔬 青菜	菜包 菜包		5.1	2.1	1.6		1.5		622
8	三	薏仁飯	茄汁里肌 洋蔥、彩椒、番茄、肉片	蛋酥白菜 白菜、鮮菇、胡蘿蔔、洗選蛋	美味時蔬 青菜	大滷湯 豆腐、木耳、竹筍、洗選蛋		5	2.5	1.5		3.0		710
9	四	特餐	炒烏龍麵 烏龍麵、肉絲、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	香腸*1 香腸	美味時蔬 青菜	青菜豆腐湯 鮮菇、豆腐		5.1	2.1	1.6		1.6		627
10	五	放假一天												
13	一	燕麥飯	黃瓜雞丁 小黃瓜、青腿丁、甜麵醬	螞蟻上樹 粉絲、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	美味時蔬 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		5	2.1	1.7		1.5		618
14	二	特餐	米粉湯 米粉、肉絲、高麗菜、鮮菇、紅蔥頭、豆芽菜	小卷*2 小卷	美味時蔬 青菜	肉圓 肉圓		5	2.2	1.7		1.5		625
15	三	五穀飯	筍香燒肉 竹筍、肉片	蔬菜甜條 高麗菜、鮮菇、甜條	美味時蔬 青菜	冬瓜海結湯 冬瓜、海結		5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
16	四	特餐	咖哩燴飯 絞肉、洋芋、洋蔥、咖哩粉	香酥魚片 魚片	美味時蔬 青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海芽		5	2.2	1.6		1.5		623
17	五	黎麥飯	毛豆炒蛋 蔬食日 毛豆、洋蔥、洗選蛋	三杯油豆腐 鮮菇、油豆腐、鮮瓜	美味時蔬 青菜	紅豆QQ湯 紅豆、QQ		5.3	2	1.6		1.5		629
20	一	芝麻飯	蔥爆肉片 洋蔥、鮮菇、肉片	燒賣*2 燒賣	美味時蔬 青菜	南瓜排骨湯 南瓜、排骨	鮮奶	5.1	2.1	1.6		1.6	0.8	747
21	二	特餐	炒板條 板條、肉絲、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	滷雞排 雞塊	美味時蔬 青菜	玉米蛋花湯 玉米、洗選蛋		5	2.1	1.7		1.5		618
22	三	海苔飯	鹽酥雞 青腿丁、豆干片	珍菇燴白菜 大白菜、鮮菇、木耳、胡蘿蔔	美味時蔬 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果	5	2.2	1.5	1	1.6		685
23	四	特餐	筍香悶飯 竹筍、毛豆、鮮菇、鮮菇	雞柳條*2 雞柳	美味時蔬 青菜	白菜滷湯 大白菜、鮮菇、角螺		5	2.2	1.7		1.6		630
24	五	放假一天												
27	一	糙米飯	洋芋燒肉 洋芋、肉丁	開陽瓠瓜 鮮菇、開陽、鮮菇	美味時蔬 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
28	二	特餐	炒麵 油麵、肉絲、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	麥克雞塊*3 麥克雞塊	美味時蔬 青菜	鮮魚湯 魚丁、豆腐、薑絲		5	2.2	1.7		1.5		625
29	三	五穀飯	壽喜燒 青腿丁、洋蔥、洗選蛋	豆包燴鮮瓜 豆包、鮮菇、鮮瓜	美味時蔬 青菜	芋頭排骨湯 芋頭、排骨		5	2.2	1.5		1.6	0.8	719
30	四	特餐	燴飯 豬肉片、白蘿蔔、豆豉、胡蘿蔔	獅子頭*2 獅子頭	美味時蔬 青菜	竹筍肉絲湯 竹筍、鮮菇、肉絲		5	2.2	1.6		1.5		623
31	五	地瓜飯	醬燒麵腸 蔬食日 麵腸、鮮菇、小黃瓜、九層塔	玉米炒蛋 玉米、洗選蛋	美味時蔬 青菜	綠豆地瓜湯 綠豆、麥片		5.3	2	1.6		1.5		629

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★為本道菜色中含有海鮮類、堅果類、蛋、奶等食材，提醒過敏體質者，可至辦公室盛裝素食菜色。