

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

114年 10 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	三	紫米飯	香酥雙拼 地瓜、油豆腐	鄉村小炒 九層塔、海根、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	全素香酥排 全素排	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 蒜香日、鮮瓜、彩椒、百頁	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、胡蘿蔔	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						5	2.7	1.5		2.0		680
7	二	特餐	素海鮮粥配料 素魚丸、素火腿、高麗菜、玉米粒	山藥捲*2 山藥捲	美味時蔬 青菜	菜包 菜包		5.1	2.1	1.6		1.5		622
8	三	薏仁飯	茄汁素肉片 彩椒、番茄、素肉片	鮮菇白菜 白菜、鮮菇、胡蘿蔔	美味時蔬 青菜	大滷湯 豆腐、木耳、竹筍		5	2.5	1.5		3.0		710
9	四	特餐	炒烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素香腸*1 素香腸	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						5.2	2	1.5		1.5		619
13	一	燕麥飯	黃瓜素雞丁 小黃瓜、素雞、甜麵醬	螞蟥上樹 粉條、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	美味時蔬 青菜	榨菜豆包湯 榨菜、豆包		5	2.1	1.7		1.5		618
14	二	特餐	米粉湯 米粉、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	芝麻球*2 芝麻球	美味時蔬 青菜	素肉圓 素肉圓		5	2.2	1.7		1.5		625
15	三	五穀飯	筍香素鴨 竹筍、素鴨	蔬菜素甜條 高麗菜、鮮菇、素蠔	美味時蔬 青菜	冬瓜海結湯 冬瓜、海結		5	2.2	1.5		1.6		625
16	四	特餐	咖哩燴飯 豆乾、洋芋、咖哩粉	香酥素魚片 素魚片	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	薑絲蒸豆腐 毛豆、薑絲、豆腐	塔香海根 海根、九層塔、胡蘿蔔	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	日式蘭花干 鮮菇、蘭花乾	素燒賣*2 素燒賣	美味時蔬 青菜	南瓜素羊湯 南瓜、素羊	鮮奶	5.1	2.1	1.6		1.6	0.8	747
21	二	特餐	炒板條 板條、高麗菜、鮮菇、豆芽菜	滷手工油豆腐 手工油豆腐	美味時蔬 青菜	玉米珍菇湯 玉米、鮮菇		5	2.1	1.7		1.5		618
22	三	海苔飯	素鹽酥雞 素鹽酥雞、豆干片	珍菇燴白菜 大白菜、鮮菇、木耳、胡蘿蔔	美味時蔬 青菜	冬瓜素排骨湯 冬瓜、素排骨	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	素紅麴排 紅麴排	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						5.2	2.2	1.5		1.5		634
27	一	糙米飯	洋芋油豆腐 洋芋、油豆腐	鮮菇瓠瓜 鮮菇、素肉絲、木耳	美味時蔬 青菜	素肉骨茶湯 白蘿蔔、素排骨、肉骨茶包	鮮奶	5	2.1	1.7		1.5	0.8	712
28	二	特餐	炒麵 油麵、高麗菜、木耳、三色丁、鮮菇	素麥克雞塊*3 素麥克雞塊	美味時蔬 青菜	豆腐海芽湯 海芽、豆腐、薑絲		5	2.2	1.7		1.5		625
29	三	五穀飯	和風烤麩 烤麩、鮮菇、木耳、甜椒	豆包燴鮮瓜 豆包、鮮菇、鮮瓜	美味時蔬 青菜	芋頭素羊湯 芋頭、素羊肉		5	2.2	1.5		1.6		625
30	四	特餐	燴飯 素肉絲、白蘿蔔、豆豉、胡蘿蔔	素獅子頭*2 素獅子頭	美味時蔬 青菜	竹筍鮮菇湯 竹筍、鮮菇		5	2.2	1.6		1.5		623
31	五	地瓜飯	醬燒麵腸 麵腸、鮮菇、小黃瓜、九層塔	玉米蜜餞 玉米、芹菜、素蜜餞	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。