

新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

115年 6 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) |
|----|----|------|---|---|-----------------------------|---------------------------------------|-------|----------|-----|-----|----|-----|-----|------------|
| | | | | | | | | 醣類 | 蛋白質 | 蔬菜 | 水果 | 油脂 | 乳品 | |
| 1 | 一 | 小米飯 | 打拋乾丁 <small>香菇, 豆乾丁</small> | 洋芋素絲 <small>馬鈴薯, 素肉絲, 鮮菇</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small> | | 5.5 | 2.2 | 1.5 | | 2.0 | 0 | 678 |
| 2 | 二 | 畢業特餐 | 沙茶燴飯 <small>馬鈴薯, 蘿蔔, 玉米粒, 素肉片</small> | 手工天婦羅 <small>金針菇, 馬鈴薯</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 馬拉糕 <small>馬拉糕</small> | | 5.6 | 2.1 | 1.6 | | 1.6 | | 662 |
| 3 | 三 | 薏仁飯 | 瓜仔油豆腐 <small>花瓜, 油豆腐</small> | 香菇白菜 <small>白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 紫菜珍菇湯 <small>紫菜, 珍菇</small> | | 5.5 | 2.2 | 1.5 | | 3.0 | | 723 |
| 4 | 四 | 特餐 | 炸醬麵 <small>素絞肉, 豆乾丁, 甜麵醬</small> | 芝麻球 <small>芝麻球</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 鮮蔬蛋花湯 <small>鮮蔬, 番茄</small> | | 5.5 | 2.1 | 1.7 | | 1.5 | | 653 |
| 5 | 五 | 燕麥飯 | 椒鹽豆包 <small>豆包, 椒鹽</small> | 家常粉絲 <small>粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 地瓜綠豆湯 <small>甘蔗, 綠豆, QQ</small> | 豆漿 | 5.7 | 2.7 | 1.5 | | 1.5 | | 707 |
| 8 | 一 | 紫米飯 | 南洋素雞 <small>洋芋, 素雞, 胡蘿蔔</small> | 黃瓜鮮菇 <small>鮮瓜, 素雞, 鮮菇</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 素排骨, 肉骨茶包</small> | | 5.5 | 2.1 | 1.7 | | 1.5 | | 653 |
| 9 | 二 | 特餐 | 白醬燴飯 <small>素肉絲, 馬鈴薯, 三色丁</small> | 全素排 <small>素排</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 冬瓜海結湯 <small>冬瓜, 海帶結</small> | | 5.5 | 2.2 | 1.7 | | 1.5 | | 660 |
| 10 | 三 | 五穀飯 | 香菇素肉燥 <small>香菇, 素絞肉</small> | 芹香干片 <small>芹菜, 鮮瓜, 豆子</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 白菜素羊湯 <small>白菜, 素羊肉</small> | 乳品 | 5.5 | 2.2 | 1.5 | | 1.6 | 0.8 | 754 |
| 11 | 四 | 特餐 | 古早味鹹粥 <small>絞肉, 玉米粒, 素火腿, 三色丁</small> | 素QQ腸*2 <small>素QQ腸</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 紅豆包 <small>紅豆包</small> | 水果 | 5.7 | 2.2 | 1.6 | 1 | 1.5 | | 732 |
| 12 | 五 | 黎麥飯 | 什錦凍腐 <small>蒜香日, 毛豆, 甜椒, 凍豆腐</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜, 胡蘿蔔</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 紅豆芋圓 <small>紅豆, 芋圓</small> | | 5.7 | 2 | 1.6 | | 1.5 | | #VALUE! |
| 15 | 一 | 芝麻飯 | 京醬烤麩 <small>鮮菇, 烤麩, 毛豆</small> | 家常豆腐 <small>鮮菇, 豆腐</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 薑絲</small> | | 5.6 | 2.1 | 1.6 | | 1.6 | | 662 |
| 16 | 二 | 特餐 | 麵線糊 <small>紅麵線, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small> | 手工天婦羅 <small>金針菇, 馬鈴薯</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 素煎餃*2 <small>煎餃</small> | | 5.7 | 2.1 | 1.6 | | 1.5 | | #VALUE! |
| 17 | 三 | 海苔飯 | 和風海絲 <small>海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔</small> | 醬爆豆干 <small>豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔</small> | 乳品 | 5.5 | 2.2 | 1.5 | | 1.6 | 0.8 | 754 |
| 18 | 四 | 特餐 | 筍香炒飯 <small>高麗菜, 素肉絲, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍</small> | 素牛蒡排 <small>素牛蒡排</small> | 1/2玉米段 <small>玉米</small> | 羅宋湯 <small>番茄, 素排骨</small> | | 5.7 | 2.2 | 1.7 | | 1.6 | | 679 |
| 19 | 五 | 放假一天 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 一 | 小米飯 | 素鹹酥雞 <small>素鹽酥雞, 素肚</small> | 麻婆豆腐 <small>豆腐, 洋芋, 豆瓣醬</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 鮮蔬湯 <small>鮮蔬, 番茄, 鮮菇</small> | | 5.5 | 2.1 | 1.7 | | 1.5 | | 653 |
| 23 | 二 | 特餐 | 炒板條 <small>板條, 素肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small> | 清蒸素魚排 <small>素魚排, 薑絲, 油膏</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small> | | 5.6 | 2.2 | 1.7 | | 1.5 | | 667 |
| 24 | 三 | 薏仁飯 | 咕咾蘭花干 <small>番茄, 鮮菇, 蘭花干</small> | 塔香海根 <small>海根, 九層塔, 紅蘿蔔</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 雙色蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 素羊肉</small> | 水果 | 5.5 | 2.2 | 1.5 | 1 | 1.6 | | 720 |
| 25 | 四 | 特餐 | 南瓜米粉 <small>米粉, 豆芽, 芹菜, 南瓜, 木耳</small> | 素雞排 <small>素雞排</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 日式豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 海芽</small> | | 5.5 | 2.2 | 1.6 | | 1.5 | | 658 |
| 26 | 五 | 地瓜飯 | 黃瓜炒素蜜鵝 <small>小黃瓜, 素蜜鵝, 木耳</small> | 宮保豆腐 <small>九層塔, 薑片, 鮮筍, 豆腐</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small> | | 5.7 | 2 | 1.6 | | 1.5 | | 657 |
| 29 | 一 | 小米飯 | 鹽水百頁 <small>百頁豆腐, 筍片, 薑</small> | 芹香乾丁 <small>芹菜, 豆干, 胡蘿蔔</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 玉米鮮菇湯 <small>鮮菇, 玉米, 胡蘿蔔</small> | | 5.5 | 2.1 | 1.7 | | 1.5 | | 653 |
| 30 | 二 | 特餐 | 義式螺旋麵 <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵</small> | 手工大油豆腐 <small>手工大油豆腐</small> | 美味時蔬 <small>青菜</small> | 堅果包 <small>堅果包</small> | | 5.6 | 2 | 1.6 | | 1.5 | | 650 |

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用。