

# 新竹市北區載熙國小學校營養午餐菜單

## 115年 6 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<br>(仟卡) |
|----|----|------|---|--|---------------------------|--|-------|----------|-----|-----|----|-----|-----|------------|
|    |    |      |   |  |                           |  |       | 醣類       | 蛋白質 | 蔬菜  | 水果 | 油脂  | 乳品  |            |
| 1  | 一  | 小米飯  | 香菇肉燥<br><small>絞肉, 香菇, 洋蔥</small>               | 洋芋肉絲<br><small>馬鈴薯, 肉絲, 鮮菇</small>       | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 味噌湯<br><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<br><small>洋蔥, 蘿蔔, 三色丁, 玉米粒, 肉片</small>     | 炸雞翅<br><small>雞翅</small>                 | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 馬拉糕<br><small>馬拉糕</small>                |       | 5.6      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |     | 662        |
| 3  | 三  | 薏仁飯  | ★薑絲蒸魚<br><small>魚丁, 凍豆腐, 薑絲</small>             | ★蛋酥白菜<br><small>白菜, 鮮菇, 胡蘿蔔, 洗選蛋</small> | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 紫菜珍珠湯<br><small>紫菜, 珍珠</small>           |       | 5.5      | 2.2 | 1.5 |    | 3.0 |     | 723        |
| 4  | 四  | 特餐   | 炸醬麵<br><small>白油麵, 絞肉, 洋蔥, 豆乾丁, 紅蔥頭</small>     | 獅子頭<br><small>獅子頭</small>                | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | ★鮮蔬蛋花湯<br><small>鮮蔬, 番茄, 洗選蛋</small>     |       | 5.5      | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |     | 653        |
| 5  | 五  | 燕麥飯  | ★番茄炒蛋<br><small>番茄, 洋蔥, 洗選蛋</small>             | 家常粉絲<br><small>粉絲, 高麗菜, 鮮菇, 豆芽菜</small>  | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 地瓜綠豆湯<br><small>甘蔗, 綠豆, QQ</small>       | 豆漿    | 5.7      | 2.7 | 1.5 |    | 1.5 |     | 707        |
| 8  | 一  | 紫米飯  | 南洋雞<br><small>洋芋, 骨腿丁, 胡蘿蔔</small>              | ★黃瓜鮮菇<br><small>鮮瓜, 火鍋條, 鮮菇</small>      | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 肉骨茶湯<br><small>白蘿蔔, 軟骨, 肉骨茶包</small>     |       | 5.5      | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |     | 653        |
| 9  | 二  | 特餐   | 白醬燴飯<br><small>肉片, 馬鈴薯, 三色丁, 奶粉</small>         | 十三香豬排<br><small>豬排</small>               | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 冬瓜海結湯<br><small>冬瓜, 海帶結</small>          |       | 5.5      | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |     | 660        |
| 10 | 三  | 五穀飯  | 香菇肉燥<br><small>香菇, 洋蔥, 絞肉</small>               | 芹香干片<br><small>芹菜, 鮮瓜, 豆子</small>        | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | ★白菜蛋花湯<br><small>白菜, 洗選蛋</small>         | 乳品    | 5.5      | 2.2 | 1.5 |    | 1.6 | 0.8 | 754        |
| 11 | 四  | 特餐   | 古早味鹹粥<br><small>絞肉, 玉米粒, 高麗菜, 紅蔥頭, 三色丁</small>  | 雞柳條*2<br><small>機柳條</small>              | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 肉包<br><small>肉包</small>                  | 水果    | 5.7      | 2.2 | 1.6 | 1  | 1.5 |     | 732        |
| 12 | 五  | 黎麥飯  | 什錦凍腐<br><small>綜合日, 毛豆, 洋蔥, 甜椒, 凍豆腐</small>     | ★香菇蒸蛋<br><small>鮮菇, 玉米粒, 洗選蛋</small>     | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 紅豆芋圓<br><small>紅豆, 芋圓</small>            |       | 5.7      | 2   | 1.6 |    | 1.5 |     | #VALUE!    |
| 15 | 一  | 芝麻飯  | 京醬肉片<br><small>洋蔥, 鮮菇, 肉片</small>               | 芋香豆腐<br><small>鮮蔬, 芋頭, 豆腐, 青蔥</small>    | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 南瓜薑絲湯<br><small>南瓜, 薑絲, 絞肉</small>       |       | 5.6      | 2.1 | 1.6 |    | 1.6 |     | 662        |
| 16 | 二  | 特餐   | ★麵線糊<br><small>紅麵線, 竹筍, 木耳, 魚羹, 柴魚, 胡蘿蔔</small> | 香滷豬排<br><small>豬排</small>                | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 鍋貼*2<br><small>鍋貼*2</small>              |       | 5.7      | 2.1 | 1.6 |    | 1.5 |     | #VALUE!    |
| 17 | 三  | 海苔飯  | 地瓜蒸肉<br><small>地瓜, 肉丁</small>                   | 蔥爆豆干<br><small>豆干, 鮮菇, 木耳, 胡蘿蔔</small>   | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 玉米濃湯<br><small>玉米粒, 馬鈴薯, 奶水, 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<br><small>高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 鮮菇, 竹筍</small>     | ★魚柳條*2<br><small>魚柳條</small>             | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 羅宋湯<br><small>番茄, 洋蔥, 軟骨</small>         |       | 5.7      | 2.2 | 1.7 |    | 1.6 |     | 679        |
| 19 | 五  | 放假一天 |   |  |                           |  |       |          |     |     |    |     |     |            |
| 22 | 一  | 小米飯  | 鹹酥雞<br><small>雞胸丁, 素肚</small>                   | 麻婆豆腐<br><small>豆腐, 洋芋, 豆瓣醬</small>       | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 鮮蔬湯<br><small>鮮蔬, 番茄, 鮮菇</small>         |       | 5.5      | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |     | 653        |
| 23 | 二  | 特餐   | 台式炒麵<br><small>麵條, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 三色丁, 鮮菇</small> | ★海鮮排<br><small>海鮮排</small>               | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 大滷湯<br><small>竹筍, 木耳, 胡蘿蔔</small>        |       | 5.6      | 2.2 | 1.7 |    | 1.5 |     | 667        |
| 24 | 三  | 薏仁飯  | 咕咾肉絲<br><small>番茄, 洋蔥, 肉絲</small>               | 珍珠丸子*2<br><small>珍珠丸子*2</small>          | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 雙色蘿蔔湯<br><small>蘿蔔, 排骨, 胡蘿蔔</small>      | 水果    | 5.5      | 2.2 | 1.5 | 1  | 1.6 |     | 720        |
| 25 | 四  | 特餐   | 風城米粉<br><small>米粉, 豆芽, 蝦米, 南瓜, 韭菜, 木耳</small>   | 迷迭香雞排<br><small>雞排</small>               | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 日式豆腐湯<br><small>味噌, 豆腐, 海芽</small>       |       | 5.5      | 2.2 | 1.6 |    | 1.5 |     | 658        |
| 26 | 五  | 地瓜飯  | ★黃瓜炒蛋<br><small>綜合日, 小黃瓜, 洗選蛋</small>           | 宮保油豆腐<br><small>九層塔, 薑片, 鮮菇, 豆腐</small>  | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | 冬瓜山粉圓<br><small>冬瓜, 山粉圓</small>          |       | 5.7      | 2   | 1.6 |    | 1.5 |     | 657        |
| 29 | 一  | 小米飯  | 鹽水雞<br><small>雞胸丁, 筍片, 蒜頭</small>               | 芹香海根<br><small>芹菜, 海根, 胡蘿蔔</small>       | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | ★玉米蛋花湯<br><small>洗選蛋, 玉米, 胡蘿蔔</small>    |       | 5.5      | 2.1 | 1.7 |    | 1.5 |     | 653        |
| 30 | 二  | 特餐   | 義式螺旋麵<br><small>馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 番茄, 螺旋麵</small>   | 炸豬排<br><small>豬排</small>                 | 美味時蔬<br><small>青菜</small> | ★堅果包<br><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。