新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
109年 3月 份 菜 單(幼兒園)

日期	星期	早點	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	午點
2	一	活力水果	糙米飯	雙色蒸蛋	鮮菇花椰	青菜	黃瓜肉絲湯	紫米紅豆鮮奶
		水果		鹹蛋.洗選蛋	鮮菇.花椰菜.紅蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜.肉絲	紅豆.紫米.鮮奶
3	二	活力水果	五穀飯	日式雞丁	鮑菇高麗菜	青菜	蕃茄蛋花湯	水餃+糙米薏仁漿
		水果		骨腿丁.洋蔥.紅蘿蔔.味琳	高麗菜.鮮菇.紅蘿蔔.生木耳	當季時蔬	蕃茄.洋蔥.洗選蛋	3*煎餃.糙米薏仁漿
4	三	水果蛋糕	茄汁義大利麵+關東煮+玉米濃湯					吻仔魚鮮菇粥
		水果蛋糕	白油麵.鮮菇.蕃茄.洋蔥.馬鈴薯.絞肉.蕃茄醬 關東煮料 玉米粒.奶水.馬鈴薯.紅蘿蔔.洗選蛋					鮮菇.玉米粒.吻仔魚.洗選蛋
5	四	全麥三明治+養生茶	小米飯	柳葉魚	塔香海根	青菜	竹筍排骨湯	活力水果
		全麥吐司.起司.荷包蛋. 決明子		柳葉魚*2	海根.九層塔	當季時蔬	竹筍.排骨丁	水果
6	五	活力水果	糙米飯	金黃炒蛋	鮮蔬麵輪	青菜	洋芋鮮排湯	鮮奶+玉米脆片
		水果	蔬食日	玉米粒.紅蘿蔔.洗選蛋	麵輪.生木耳.紅蘿蔔.高麗菜.	當季時蔬	洋芋.排骨丁	鮮奶.玉米脆片
9	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	快炒鮮瓜	青菜	鮮蔬蛋花湯	綠豆薏仁鮮奶
		水果		梅干菜.絞肉.筍干	鮮瓜.紅蘿蔔.生木耳	當季時蔬	鮮蔬.洗選蛋	綠豆.薏仁.鮮奶
10	二	湯包+黑芝麻豆漿	燕麥飯	洋蔥炒蛋	蔥爆干片	青菜	肉骨茶湯	活力水果
		湯包.黑芝麻豆漿		洋蔥.洗選蛋	洋蔥.紅蘿蔔.豆干片	當季時蔬	排骨丁.白蘿蔔.肉骨茶包	水果
11	三	餛飩湯	紅燒排骨酥麵+青菜+香酥可樂餅					活力水果
		餛飩.鮮蔬	白蘿蔔.青蔥.蒜頭.紅蔥頭.肉絲.排骨酥.紅蘿蔔.豆芽菜.豆瓣醬.手打烏龍麵. 可樂餅*1 當季時蔬					水果
12	四	活力水果	紫米飯	玉米蒸肉	沙茶芽菜	青菜	南瓜濃湯	法式吐司+紅棗茶
		水果		玉米粒.洋蔥.絞肉	豆芽菜.紅蘿蔔.生木耳	當季時蔬	南瓜.洗選蛋.紅蘿蔔.奶水	洗選蛋.全麥吐司.紅棗
13	五	活力水果	糙米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮蔬咖哩	青菜	冬瓜丸片湯	鮮奶+堅果
		水果	蔬食日	大白菜.豆腐.洗選蛋.香菇素蠔油	花椰菜.馬玲薯.紅蘿蔔.咖哩	當季時蔬	冬瓜.魚丸	鮮奶.堅果
16	一	活力水果	糙米飯	馬鈴薯燉肉	芹菜三絲	青菜	紫菜蛋花湯	冬瓜鮮奶
		水果		馬鈴薯.紅蘿蔔.肉角	芹菜.海帶絲.白干絲	當季時蔬	紫菜.洗選蛋	冬瓜磚.鮮奶.芋圓
17	二	蘿蔔糕+糙米薏仁漿	麥片飯	親子丼	白菜滷	青菜	青菜豆腐湯	活力水果
		油膏.蘿蔔糕.糙米薏仁漿		骨腿丁.洋蔥.洗選蛋.青蔥	大白菜.黑木耳.紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬.豆腐	水果
18	三	鍋燒雞絲麵	古早味鹹粥+香滷雞腿+銀絲卷+青菜					活力水果
		雞絲麵.鮮蔬.肉絲.紅蔥頭	絞肉.高麗菜.玉米粒.紅蘿蔔 雞腿*1.青蔥.薑片 銀絲捲*1 當季時蔬					水果
19	四	白醬螺旋麵	五穀飯	三杯魚丁	黃瓜香絲	青菜	榨菜肉絲湯	活力水果
		螺旋麵.絞肉.鮮菇.馬鈴薯		凍豆腐.魚丁.九層塔	大黃瓜.紅蘿蔔.木耳	當季時蔬	榨菜.肉絲	水果
20	五	活力水果	糙米飯	蕃茄炒蛋	香炒辣醬	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+奶皇包
		水果	蔬食日	洋蔥.蕃茄.洗選蛋	小干丁.三色丁.紅蘿蔔.馬玲薯	當季時蔬	紅蔥頭.黃豆芽.排骨丁	鮮奶.奶皇包
23	一	活力水果	糙米飯	荷包蛋	冬瓜四喜	青菜	沙茶羹湯	地瓜鮮奶
		水果		荷包蛋	冬瓜.生木耳.紅蘿蔔.魚露	當季時蔬	竹筍.紅蘿蔔.木耳.洗選蛋.沙茶	地瓜.地瓜圓.鮮奶
24	二	小籠包+鮮豆漿	紫米飯	宮保雞丁	鮑菇高麗菜	青菜	四神湯	活力水果
		小籠包.低糖鮮豆漿		骨腿丁.1/4豆干丁	高麗菜.紅蘿蔔.鮑魚菇	當季時蔬	實.淮山.茯苓.蓮子.排骨丁.馬鈴	水果
25	三	懷舊滷味	炒烏龍麵+紫米珍珠丸+青菜+大滷湯					活力水果
		白蘿蔔.米血.甜條.滷蛋	烏龍麵.高麗菜.肉絲.豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔.紅蔥頭 紫米珍珠丸*2 當季時蔬 鮮筍絲.紅蘿蔔.生木耳.洗選蛋					水果
26	四	古早味麵疙瘩	小米飯	銀蘿燒肉	什錦滷味	青菜	味噌湯	活力水果
		鮮菇.鮮蔬.洗選蛋.麵疙瘩		五香粉.肉角.紅蘿蔔.白蘿蔔	甜條.滷蛋.米血.白蘿蔔	當季時蔬	海帶芽.味噌.豆腐	水果
27	五	活力水果	糙米飯	蕃茄豆腐煲	香菇麵筋	青菜	海芽蛋花湯	鮮奶+堅果
		水果	蔬食日	蕃茄.洋蔥.豆腐	鮮菇.麵筋.鮮蔬	當季時蔬	海芽.洗選蛋	鮮奶.堅果
30	一	活力水果	糙米飯	醬拌沙茶雞	田園四色	青菜	芹香蛋花湯	紅豆珍珠鮮奶
		水果		骨腿丁.洋蔥.紅蘿蔔.沙茶	大黃瓜.三色丁.玉米粒	當季時蔬	洗選蛋.芹菜.鮮蔬	紅豆.西谷米.珍珠.鮮奶
31	二	蝦餅+紫米燕麥漿	麥片飯	京醬豬柳	小瓜玉米粒	青菜	涼薯鮑菇湯	活力水果
		蝦餅.紫米燕麥漿		肉絲.洋蔥.甜麵醬	小黃瓜.玉米粒.紅蘿蔔.	當季時蔬	涼薯.鮑魚菇.芹菜	水果