


# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

## 109年4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	
1	三	水果蛋糕  水果蛋糕	上海菜飯+鐵路排骨+青菜+蘿蔔玉米湯 培根, 青菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 三色丁, 帶骨豬排, 薑, 當季時蔬, 蘿蔔, 玉米					煎餃+糙米薏仁漿 3*煎餃, 糙米薏仁漿	
2	四	<b>放假一天</b>							
3	五	<b>兒童節補假</b>							
6	一	活力水果 水果	糙米飯	胡麻肉片 肉片, 高麗菜, 胡麻油	鮮菇花菜 紅蘿蔔, 花椰菜, 木耳	青菜 當季時蔬	酸菜排骨湯 酸菜, 白蘿蔔, 排骨丁	優酪乳+乳酪球 優酪乳, 乳酪球	
7	二	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 鮮蔬, 紅蔥頭, 肉絲	紫米飯	玉米炒蛋 玉米粒, 洗選蛋	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳, 炸豬皮	青菜 當季時蔬	黃瓜肉絲湯 大黃瓜, 肉絲	活力水果 水果	
8	三	雞絲麵 雞絲麵, 洗選蛋, 鮮蔬, 肉絲	白醬濃湯麵+燒賣+青菜+荷包蛋 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 奶水, 螺旋麵, 燒賣, 當季時蔬, 肉包					活力水果 水果	
9	四	炒飯條 飯條, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭	小米飯	黃金魚排 黃金魚排	咖哩蔬菜 花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	青菜 當季時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 鮮蔬, 洗選蛋	活力水果 水果	
10	五	活力水果 水果	糙米飯 <b>蔬食日</b>	麻婆豆腐 豆腐, 馬鈴薯, 三色丁, 辣豆瓣醬	鮮蔬麵輪 鮮蔬, 紅蘿蔔, 麵輪	青菜 當季時蔬	鮮蔬菇菇湯 金針菇, 袖珍菇, 高麗菜	鮮奶+堅果 鮮奶, 堅果	
13	一	活力水果 水果	糙米飯	咕咾肉 肉片, 蕃茄, 蕃茄醬, 馬鈴薯	香滷什錦 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 米血, 金針菇	青菜 當季時蔬	海結薑絲湯 海帶結, 排骨丁, 薑絲	優酪乳+芋頭麵包 優酪乳, 芋頭麵包	
14	二	小籠包+紫米燕麥漿 小籠包, 紫米燕麥漿	五穀飯	親子丼 骨腿丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洗選蛋	鮮炒總匯 鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	青菜 當季時蔬	鮮蔬豆腐湯 鮮蔬, 豆腐	活力水果 水果	
15	三	綜合滷味 白蘿蔔, 米血, 甜條, 滷蛋	肉絲蛋炒飯+青菜+雞塊+酸辣湯 高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥, 當季時蔬, 筍絲, 洗選蛋, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 雞塊					活力水果 水果	
16	四	肉絲意麵 意麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭	燕麥飯	瓜仔肉燥 絞肉, 洋蔥, 攪花瓜	雙色花菜 花椰菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	味噌湯 味噌, 海芽, 白蘿蔔	活力水果 水果	
17	五	活力水果 水果	糙米飯 <b>蔬食日</b>	洋蔥炒蛋 洋蔥, 洗選蛋	紅燒豆結 豆皮結, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	玉米鮑菇湯 玉米, 鮑魚菇, 排骨	鮮奶+奶皇包 鮮奶, 奶皇包	
20	一	活力水果 水果	糙米飯	梅干控肉 筍干, 絞肉, 梅干菜	豆瓣鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔, 豆瓣醬	青菜 當季時蔬	海芽蛋花湯 海芽, 洗選蛋	優酪乳+雜糧吐司 優酪乳, 雜糧吐司	
21	二	玉米+決明子茶 玉米, 決明子	麥片飯	日式蒸蛋 洗選蛋, 魚板	塔香海茸 九層塔, 海茸, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	當歸麵線湯 高麗菜, 當歸, 紅麵線	活力水果 水果	
22	三	鮮菇螺旋麵 螺旋麵, 絞肉, 鮮菇, 馬鈴薯	炒烏龍麵+青菜+檸檬雞翅+大滷湯 烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋					活力水果 水果	
23	四	麻油蔬菜麵線 麵線, 鮮蔬, 麻油, 洗選蛋	小米飯	喜相逢 柳葉魚*2	田園蔬菜 花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	玉米蕃茄排骨湯 玉米粒, 蕃茄, 排骨丁	活力水果 水果	
24	五	活力水果 水果	糙米飯 <b>蔬食日</b>	沙茶白菜腐 豆腐, 大白菜, 鮮菇, 沙茶醬	芹菜三絲 紅蘿蔔, 芹菜, 海帶絲, 白干絲	青菜 當季時蔬	羅宋湯 蕃茄, 馬鈴薯, 排骨	鮮奶+堅果 鮮奶, 堅果	
27	一	活力水果 水果	糙米飯	砂鍋肉片 洋蔥, 肉片, 鮮菇	熱炒干丁 1/4豆干丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	白卜鮮排湯 白蘿蔔, 排骨丁	優酪乳+紅豆麵包 優酪乳, 紅豆麵包	
28	二	珍珠丸子+黑芝麻豆漿 珍珠丸子, 黑芝麻豆漿	麥片飯	滷雞腿 雞腿, 薑片	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 角螺, 紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	沙茶筍羹湯 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋	活力水果 水果	
29	三	古早味餛飩湯 餛飩, 鮮蔬	台式肉燥麵+青菜+滷蛋+青菜蛋花湯 絞肉, 紅蔥頭, 洋蔥, 黃油麵, 當季時蔬, 時蔬, 洗選蛋					活力水果 水果	
30	四	鮮蔬貝殼麵 鮮菇, 鮮蔬, 洗選蛋, 貝殼麵	五穀飯	蕃茄炒蛋 蕃茄, 洗選蛋	黃瓜魚丸 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚丸	青菜 當季時蔬	榨菜油腐湯 榨菜, 小四角油豆腐	活力水果 水果	