

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

109年5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 | 五 | 活力水果 | 糙米飯 | 素蚵豆腐煲 | 紅燒豆結 | 青菜 | 紅蔥黃芽湯 | 鮮奶+芋泥包 |
| | | 水果 | 蔬食日 | 豆腐,三色丁,大白菜,素蚵 | 豆皮結,白蘿蔔,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 紅蔥頭,黃豆芽,肉絲 | 鮮奶,芋泥包 |
| 4 | 一 | 活力水果 | 糙米飯 | 泡菜燒雞 | 白卜米血 | 青菜 | 筍片鮮排湯 | 優酪乳+乳酪球 |
| | | 水果 | | 骨髓丁,高麗菜,泡菜 | 白蘿蔔,紅蘿蔔,米血 | 當季時蔬 | 竹筍,排骨丁,紅蘿蔔 | 優酪乳,乳酪球 |
| 5 | 二 | 蘿蔔糕湯 | 紫米飯 | 蛋酥肉燥 | 高麗菜炒豆包絲 | 青菜 | 黃瓜黑輪湯 | 活力水果 |
| | | 蘿蔔糕,鮮蔬,紅蔥頭,肉絲 | | 絞肉,洋蔥,洗選蛋 | 高麗菜,豆包絲,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 黃瓜,黑輪 | 水果 |
| 6 | 三 | 水果蛋糕 | 水餃+水餃醬汁+青菜+珍珠丸子+大滷湯 | | | | | 法式吐司+決明子茶 |
| | | 水果蛋糕 | | 水餃,青蔥,薑,蒜,辣椒,烏醋 | 當季時蔬 | 筍絲,紅蘿蔔,生木耳,洗選蛋 | 洗選蛋,全麥吐司,決明子 | |
| 7 | 四 | 麵疙瘩 | 燕麥飯 | 蘿蔔燒肉 | 玉米三色 | 青菜 | 洋芋鮮排湯 | 活力水果 |
| | | 麵疙瘩,鮮蔬,肉絲,紅蔥頭 | | 白蘿蔔,肉角 | 小黃瓜,玉米粒,毛豆仁 | 當季時蔬 | 排骨丁,馬鈴薯 | 水果 |
| 8 | 五 | 活力水果 | 糙米飯 | 玉米蒸蛋 | 冬瓜滷 | 青菜 | 羅宋湯 | 鮮奶+堅果 |
| | | 水果 | 蔬食日 | 玉米,雞蛋 | 冬瓜,紅蘿蔔,木耳,魚露 | 當季時蔬 | 番茄,馬鈴薯,排骨 | 鮮奶,堅果 |
| 11 | 一 | 活力水果 | 糙米飯 | 咖哩肉醬 | 塔香海根 | 青菜 | 榨菜油腐湯 | 優酪乳+芋頭麵包 |
| | | 水果 | | 咖哩粉,馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉 | 九層塔,海帶根,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 榨菜,小四角油豆腐 | 優酪乳,芋頭麵包 |
| 12 | 二 | 鍋貼+低糖豆漿 | 麥片飯 | 日式照燒雞丁 | 醋溜白菜滷 | 青菜 | 蘿蔔湯 | 活力水果 |
| | | 鍋貼,紫米燕麥漿 | | 洋蔥,骨髓丁,紅蘿蔔 | 大白菜,紅蘿蔔,生木耳,炸豬皮 | 當季時蔬 | 白蘿蔔,金針菇 | 水果 |
| 13 | 三 | 關東煮 | 麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜 | | | | | 活力水果 |
| | | 白蘿蔔,米血,甜條,滷蛋 | | 蚵仔麵線,魚羹,洗選蛋,筍絲,紅蘿蔔,肉絲,木耳,柴魚片 | 刈包 | 大亨堡 | 當季時蔬 | 水果 |
| 14 | 四 | 菇菇筆管麵 | 燕麥飯 | 麻油肉片 | 彩繪大瓜 | 青菜 | 客家鹹湯 | 活力水果 |
| | | 鮮菇,鮮蔬,絞肉,筆管麵 | | 肉片,高麗菜,麻油 | 大黃瓜,生木耳,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 米苕目,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭,排骨丁 | 水果 |
| 15 | 五 | 活力水果 | 糙米飯 | 夏威夷炒蛋 | 家常豆腐 | 青菜 | 玉米鮑菇湯 | 鮮奶+奶皇包 |
| | | 水果 | | 鳳梨,素火腿,洋蔥,洗選蛋 | 小黃瓜,小油腐,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 玉米,鮑魚菇,排骨 | 鮮奶,奶皇包 |
| 18 | 一 | 活力水果 | 糙米飯 | 蔥拌豬柳 | 醬爆干片 | 青菜 | 冬瓜腐皮湯 | 優酪乳+雜糧吐司 |
| | | 水果 | | 豆芽,洋蔥,豬柳 | 豆干片,洋蔥,蔥,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 冬瓜,腐皮 | 優酪乳,雜糧吐司 |
| 19 | 二 | 玉米+紅棗茶 | 小米飯 | 瓜仔雞丁 | 木須花椰 | 青菜 | 肉骨茶湯 | 活力水果 |
| | | 玉米,紅棗 | | 花瓜,骨髓丁 | 花椰菜,生木耳,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶 | 水果 |
| 20 | 三 | 番茄螺旋麵 | 翡翠炊飯+青菜+荷包蛋+玉米海結湯 | | | | | 活力水果 |
| | | 螺旋麵,絞肉,鮮菇,馬鈴薯 | | 青江菜,三色丁,玉米粒,紅蔥頭 | 當季時蔬 | 荷包蛋 | 玉米糝 | 海帶結 |
| 21 | 四 | 香菇雞麵線 | 五穀飯 | 三杯魚丁 | 咖哩蔬菜 | 青菜 | 芹香腐皮湯 | 活力水果 |
| | | 香菇,骨髓丁,麵線 | | 魚丁,百頁豆腐,薑,九層塔 | 花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉 | 當季時蔬 | 鮮蔬,角螺,芹菜 | 水果 |
| 22 | 五 | 活力水果 | 糙米飯 | 雙色蒸蛋 | 茄汁油腐 | 青菜 | 鮮蔬菇菇湯 | 鮮奶+堅果 |
| | | 水果 | | 鹹蛋,洗選蛋 | 蕃茄,洋蔥,油豆腐 | 當季時蔬 | 金針菇,袖珍菇,高麗菜 | 鮮奶,堅果 |
| 25 | 一 | 活力水果 | 糙米飯 | 蒙古炒肉片 | 鮑菇白菜 | 青菜 | 芙蓉筍香羹 | 優酪乳+紅豆麵包 |
| | | 水果 | | 肉片,豆芽菜,紅蘿蔔 | 大白菜,鮑魚菇,生木耳,紅蘿蔔 | 當季時蔬 | 筍絲,木耳,紅蘿蔔,洗選蛋 | 優酪乳,紅豆麵包 |
| 26 | 二 | 燒賣+高鈣鮮豆漿 | 紫米飯 | 香滷雞腿 | 鮮炒總匯 | 青菜 | 涼薯排骨湯 | 活力水果 |
| | | 燒賣,高鈣鮮豆漿 | | 蔥,薑,雞腿 | 鮮瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇 | 當季時蔬 | 涼薯,排骨丁 | 水果 |
| 27 | 三 | 鮮蔬餛飩湯 | 茄汁義大利麵+青菜+滷蛋+玉米濃湯 | | | | | 活力水果 |
| | | 餛飩,鮮蔬 | | 白油麵,蕃茄,馬鈴薯,洋蔥,鮮菇,絞肉,蕃茄醬 | 當季時蔬 | 玉米粒,奶水,馬鈴薯 | 紅蘿蔔,洗選蛋 | 水果 |
| 28 | 四 | 芋頭米粉 | 麥片飯 | 梅干燒肉 | 鮮蔬皮酥 | 青菜 | 嫩芽豆腐湯 | 活力水果 |
| | | 芋頭,鮮蔬,肉絲,米粉 | | 梅干菜,筍干,絞肉 | 鮮蔬,紅蘿蔔,木耳,皮酥 | 當季時蔬 | 味噌,豆腐,海帶芽 | 水果 |
| 29 | 五 | 活力水果 | 糙米飯 | 洋蔥炒蛋 | 芹香雙絲 | 青菜 | 榨菜油腐湯 | 鮮奶+芝麻包 |
| | | 水果 | | 洋蔥,洗選蛋 | 芹菜,白干絲,海帶絲 | 當季時蔬 | 榨菜,小四角油豆腐 | 鮮奶,芝麻包 |