

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					水果
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