

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 109年 06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	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>番茄, 洋蔥, 排骨丁</small>	優酪乳+乳酪球 <small>優酪乳, 乳酪球</small>
2	二	地瓜鮮奶 <small>地瓜, 地瓜圓, 鮮奶</small>	燕麥飯	南洋肉醬 <small>咖哩, 馬鈴薯, 絞肉, 紅蘿蔔</small>	小瓜干丁 <small>小黃瓜, 豆乾丁, 胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>涼薯, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>
3	三	水果蛋糕 <small>水果蛋糕</small>	刈包+雞排+青菜+鮮瓜魚丸湯 <small>刈包, 當季時蔬, 雞排, 鮮瓜, 珍珠魚丸</small>					全麥三明治+決明子茶 <small>荷包蛋, 起司, 全麥吐司, 決明子</small>
4	四	鍋燒意麵 <small>意麵, 鮮菇, 肉絲, 紅蘿蔔</small>	五穀飯	客家小炒 <small>肉絲, 洋蔥, 豆干片, 芹菜</small>	鮑菇白菜 <small>鮑魚菇, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式味噌湯 <small>金針菇, 味噌, 白蘿蔔</small>	活力水果 <small>水果</small>
5	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	蕃茄炒蛋 <small>番茄, 洗選蛋</small>	梅干燒海結 <small>海帶結, 麵筋, 梅干菜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米鮑菇湯 <small>玉米, 鮑魚菇, 排骨</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>
8	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉角</small>	鮮菇花椰 <small>青花菜, 生木耳, 鮮菇, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄鮮蔬湯 <small>番茄, 鮮蔬, 洗選蛋</small>	優酪乳+雜糧吐司 <small>優酪乳, 雜糧吐司</small>
9	二	燒賣+低糖豆漿 <small>燒賣, 紫米燕麥漿</small>	紫米飯	三杯雞丁 <small>骨腿丁, 小干丁, 九層塔</small>	白菜燴油腐 <small>大白菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 油腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包</small>	活力水果 <small>水果</small>
10	三	飄香滷味 <small>白蘿蔔, 米血, 甜條, 滷蛋</small>	炸醬麵+香滷獅子頭+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 甜麵醬, 獅子頭, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>
11	四	鮮蔬擔擔麵 <small>鮮菇, 鮮蔬, 絞肉, 黃油麵</small>	小米飯	香菇蒸蛋 <small>香菇, 洗選蛋</small>	塔香海根 <small>九層塔, 紅蘿蔔, 海根</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>玉米粒, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>
12	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐, 馬鈴薯, 豆瓣醬, 三色丁</small>	花生麵筋 <small>花生, 麵筋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>紅蔥頭, 黃豆芽, 肉絲</small>	鮮奶+奶皇包 <small>鮮奶, 奶皇包</small>
15	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯, 肉片, 胡蘿蔔</small>	鮮蔬麵輪 <small>鮮蔬, 麵輪, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜絲, 小油豆腐</small>	優酪乳+芋頭麵包 <small>優酪乳, 芋頭麵包</small>
16	二	地瓜+紅棗茶 <small>地瓜, 紅棗</small>	麥片飯	咖哩雞 <small>骨腿丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	角螺炒甘藍 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 角螺</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芙蓉筍絲羹 <small>大白菜, 筍絲, 洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>
17	三	吐司+洋蔥炒肉 <small>吐司, 洋蔥, 肉絲</small>	肉絲蛋炒飯+炸魚排+青菜+冬瓜黑輪湯 <small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥, 當季時蔬, 魚排, 冬瓜, 黑輪</small>					活力水果 <small>水果</small>
18	四	麻油雞麵線 <small>麻油, 骨腿丁, 高麗菜, 麵線</small>	五穀飯	鮮菇瓜子肉 <small>鮮菇, 花瓜, 絞肉</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式味噌湯 <small>紅蘿蔔海帶芽, 味噌, 麻油</small>	活力水果 <small>水果</small>
19	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	土耳其炒蛋 <small>馬鈴薯, 番茄, 洗選蛋</small>	海結凍豆腐 <small>海帶結, 凍豆腐, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉絲菇菇湯 <small>金針菇, 袖珍菇, 肉絲</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>
20	六	畢業餐盒						
22	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	義式燒雞 <small>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿丁, 香料</small>	白卜黑輪 <small>白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜角螺湯 <small>鮮瓜, 角螺</small>	優酪乳+雜糧吐司 <small>優酪乳, 雜糧吐司</small>
23	二	珍珠丸+黑芝麻豆漿 <small>珍珠丸, 黑芝麻豆漿</small>	紫米飯	香酥柳葉魚 <small>柳葉魚</small>	白菜滷 <small>白菜, 紅蘿蔔, 生木耳, 炸豬皮</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米, 洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>
24	三	鮮蔬餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬</small>	炒烏龍麵+青菜+滷蛋+蒜味肉羹 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 燒賣, 當季時蔬, 魚羹, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>
25	四	放假一天						
26	五	放假一天						
29	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干肉燥 <small>梅乾菜, 絞肉, 筍干</small>	熱炒干丁 <small>1/4豆干丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白卜鮮排湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁</small>	優酪乳+牛奶麵包 <small>優酪乳, 牛奶麵包</small>
30	二	冬瓜QQ鮮奶 <small>冬瓜磚, QQ, 鮮奶</small>	麥片飯	雙色蒸蛋 <small>鹹蛋, 洗選蛋</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 小紅莓, 木耳, 魚露</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶芙蓉羹湯 <small>筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>