

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 109年7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 	咖哩肉醬麵+滷蛋+青菜+南瓜濃湯					法式吐司+決明子茶
		水果蛋糕	紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 絞肉, 咖哩粉 當季時蔬 南瓜, 奶水, 馬鈴薯, 洗選蛋					洗選蛋, 全麥吐司, 決明子
2	四	紅蔥湯板條	小米飯	古早味肉燥	白卜米血	青菜	鮮蔬玉米湯	活力水果
		板條, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭		絞肉, 洋蔥, 紅蔥頭	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 米血	當季時蔬	玉米糝, 鮮蔬	水果
3	五	活力水果	糙米飯	番茄豆腐	韓式泡菜麵筋	青菜	排骨黃芽湯	鮮奶+堅果
		水果	蔬食日	番茄, 毛豆仁, 豆腐	麵筋, 紅蘿蔔, 大白菜, 泡菜	當季時蔬	紅蔥頭, 黃豆芽, 肉絲	鮮奶, 堅果
6	一	活力水果	糙米飯	梅干燒雞丁	木須青花	青菜	冬瓜排骨湯	優酪乳+雜糧吐司
		水果		梅乾菜, 麵輪, 骨腿丁	青花菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	冬瓜, 排骨丁	優酪乳, 雜糧吐司
7	二	鍋貼+低糖豆漿	麥片飯	玉米蒸肉	高麗菜炒鮮菇	青菜	番茄蛋花湯	活力水果
		鍋貼, 紫米燕麥漿		玉米粒, 洋蔥, 絞肉	高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 番茄, 洗選蛋	水果
8	三	日式關東煮	麵線糊+卡拉雞腿排+大亨堡+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 卡拉腿排 大亨堡 當季時蔬					水果
9	四	醬拌筆管麵	小米飯	香酥柳葉魚	黃瓜總匯	青菜	筍香排骨湯	活力水果
		鮮菇, 鮮蔬, 絞肉, 筆管麵		柳葉魚	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米	當季時蔬	竹筍, 排骨丁	水果
10	五	活力水果	糙米飯	日式蒸蛋	鮮蔬皮酥	青菜	客家鹹湯	鮮奶+奶皇包
		水果	蔬食日	魚板, 洗選蛋	鮮蔬, 豆皮, 胡蘿蔔, 木耳	當季時蔬	米苜目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁	鮮奶, 奶皇包
13	一	活力水果	糙米飯	義式燒肉	鐵板油腐	青菜	大滷湯	優酪乳+乳酪球
		水果		香料, 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐, 玉米粒, 三色丁	當季時蔬	筍絲, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐	優酪乳, 乳酪球
14	二	活力水果	鮮肉螺旋麵+雞塊+青菜+奶香蔬菜濃湯					奶酥麵包
		水果	螺旋麵, 鮮菇, 蕃茄, 洋蔥, 馬鈴薯, 絞肉, 蕃茄醬 當季時蔬 高麗菜, 鮮菇, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔					奶酥麵包