

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

109年 08 09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
31	一	活力水果 <small>水果</small>	茄汁義大利麵+雞塊+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵, 鮮菇, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋葱, 絞肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>					優酪乳+乳酪球 <small>優酪乳, 乳酪球</small>
9月菜單								
1	二	冬瓜QQ鮮奶 <small>冬瓜磚, QQ, 鮮奶</small>	五穀飯	日式蒸蛋 <small>魚板, 玉米粒, 洗選蛋</small>	蕃茄洋芋燒 <small>蕃茄, 三色丁, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽金菇湯 <small>味噌, 海芽, 金菇</small>	活力水果 <small>水果</small>
2	三	水果蛋糕 <small>水果蛋糕</small>	糙米飯	梅干肉醬 <small>梅乾菜, 筍干, 絞肉</small>	蔥爆雙絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔, 青蔥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>涼薯, 排骨丁</small>	全麥三明治+決明子茶 <small>荷包蛋, 起司, 全麥吐司, 決明子</small>
3	四	麵疙瘩 <small>麵疙瘩, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	小米飯	三杯雞 <small>骨腿丁, 九層塔, 1/4豆干丁</small>	白菜滷 <small>大白菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬玉米湯 <small>玉米粒, 鮮蔬</small>	活力水果 <small>水果</small>
4	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	花生麵筋 <small>麵筋, 花生</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>	蒲瓜鮑菇湯 <small>蒲瓜, 鮑菇, 排骨</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>
7	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	玉米雞丁 <small>玉米粒, 骨腿丁, 紅蘿蔔</small>	木須青花 <small>青花菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨丁</small>	優酪乳+雜糧吐司 <small>優酪乳, 雜糧吐司</small>
8	二	燒賣+低糖豆漿 <small>燒賣, 紫米燕麥漿</small>	麥片飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉丁, 蒸肉粉</small>	高麗菜炒皮酥 <small>高麗菜, 皮酥, 木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>鮮蔬, 番茄, 洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>
9	三	關東煮 <small>白蘿蔔, 米血, 甜條, 滷蛋</small>	麵線糊+無骨雞腿排+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 腿排, 刈包, 當季時蔬</small>					活力水果 <small>水果</small>
10	四	肉燥意麵 <small>鮮菇, 鮮蔬, 絞肉, 意麵</small>	小米飯	韓式泡菜燒肉 <small>肉片, 紅蘿蔔, 大白菜</small>	黃瓜總匯 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>
11	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	味噌洋蔥炒蛋 <small>洗選蛋, 洋葱, 味噌</small>	三杯油腐 <small>鮮菇, 小黃瓜, 小四角油腐</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+玉米脆片 <small>鮮奶, 玉米脆片</small>
14	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	回鍋肉片 <small>高麗菜, 肉片</small>	鮮蔬麵輪 <small>鮮蔬, 麵輪, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	大滷湯 <small>筍絲, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐</small>	優酪乳+芋頭麵包 <small>優酪乳, 芋頭麵包</small>
15	二	綠豆鮮奶 <small>綠豆, 珍珠, 鮮奶</small>	燕麥飯	咖哩雞 <small>骨腿丁, 馬鈴薯, 咖哩粉</small>	鐵板洋蔥 <small>洋葱, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	高麗菜肉絲湯 <small>高麗菜, 肉絲</small>	活力水果 <small>水果</small>
16	三	吐司+洋蔥炒肉 <small>吐司, 洋葱, 肉絲</small>	皮蛋瘦肉粥+香酥炸雞翅+青菜+奶黃包 <small>高麗菜, 絞肉, 皮蛋, 洗選蛋, 三色丁, 黃金雞翅, 當季時蔬, 奶黃包</small>					活力水果 <small>水果</small>
17	四	麻油麵線 <small>麻油, 骨腿丁, 高麗菜, 麵線</small>	紫米飯	洋芋燒肉 <small>肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 香腸, 紅蘿蔔</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>
18	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>	什錦菇菇湯 <small>金針菇, 油珍菇, 鮮蔬</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>
21	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	打拋雞 <small>骨腿丁, 蕃茄, 洋葱, 九層塔</small>	芝麻海根 <small>白芝麻, 海帶根, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔味噌湯 <small>白蘿蔔, 金針菇, 味噌</small>	優酪乳+雜糧吐司 <small>優酪乳, 雜糧吐司</small>
22	二	珍珠丸+高鈣鮮豆漿 <small>珍珠丸, 高鈣鮮豆漿</small>	麥片飯	雙色蒸蛋 <small>洗選蛋, 鹹蛋</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳, 炸醬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>
23	三	清粥小菜 <small>土豆麵筋, 肉鬆, 蛋</small>	台式炒麵+香滷豬排+青菜+冬瓜丸片湯 <small>高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 肉絲, 紅蔥頭, 黃油麵, 香滷豬排, 當季時蔬, 冬瓜, 珍珠魚丸</small>					活力水果 <small>水果</small>
24	四	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕, 洗選蛋, 鮮蔬</small>	五穀飯	香酥喜相逢 <small>柳葉魚</small>	鮮蔬咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 花椰菜, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黑輪鮮瓜湯 <small>黑輪, 鮮瓜</small>	活力水果 <small>水果</small>
25	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	木耳高麗菜 <small>紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋排骨湯 <small>馬鈴薯, 排骨丁</small>	鮮奶+芋頭包 <small>鮮奶, 芋頭包</small>
26	六	玉米+冬瓜茶 <small>玉米, 冬瓜磚</small>	燕麥飯	親子丼 <small>骨腿丁, 洋葱, 洗選蛋</small>	田園百匯 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 小干丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜絲, 小油豆腐</small>	活力水果 <small>水果</small>
28	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	京醬燒肉 <small>高麗菜, 肉片, 甜麵醬</small>	芹香三絲 <small>芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲, 海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>大白菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 魚羹</small>	優酪乳+牛奶麵包 <small>優酪乳, 牛奶麵包</small>
29	二	地瓜鮮奶 <small>地瓜, 冬瓜磚</small>	麥片飯	蕃茄炒蛋 <small>番茄, 洗選蛋</small>	白卜黑輪 <small>白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	大瓜角螺湯 <small>鮮瓜, 角螺</small>	活力水果 <small>水果</small>
30	三	古早味餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬</small>	水餃+水餃醬汁+青菜+滷蛋+大滷湯 <small>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</small>					活力水果 <small>水果</small>