

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

109年 10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	四	中 秋 放 假						
2	五	中 秋 放 假						
5	一	活力水果	糙米飯	日式味噌燒肉	毛豆炒干丁	青菜	冬瓜珍菇湯	優酪乳+乳酪球
		水果		味噌,馬鈴薯,肉片,紅蘿蔔	玉米粒,毛豆,碎干丁	當季時蔬	冬瓜,鮮菇	優酪乳,乳酪球
6	二	紅豆紫米鮮奶	麥片飯	蘿蔔燒雞	甘藍炒豆皮	青菜	筍香排骨湯	活力水果
		紅豆,紫米,鮮奶		白蘿蔔,骨髓丁,紅蘿蔔	高麗菜,木耳,角螺	當季時蔬	竹筍,排骨丁	水果
7	三	水果蛋糕 	炸醬麵+珍珠丸子*2+青菜+酸辣湯					全麥三明治+決明子茶
		水果蛋糕		白油麵,絞肉,超碎黑干丁,鮮菇,洋蔥,紅蔥頭,甜麵醬	珍珠丸子*2	當季時蔬	豆腐,筍絲,紅蘿蔔,洗選蛋	荷包蛋,起司,全麥吐司,決明子
8	四	客家板條	小米飯	香酥魚丁百頁	咖哩鮮蔬	青菜	肉骨茶湯	活力水果
		板條,鮮蔬,肉絲,紅蔥頭		魚丁,百頁豆腐	花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包	水果
9	五	雙 十 放 假						
12	一	活力水果	糙米飯	義式肉醬	鮮蔬什錦	青菜	青菜蛋花湯	優酪乳+雜糧吐司
		水果		絞肉,義式香料,馬鈴薯	大黃瓜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	青菜,洗選蛋	優酪乳,雜糧吐司
13	二	水餃+低糖豆漿	燕麥飯	南洋雞丁	鮮味海絲	青菜	油腐冬菜湯	活力水果
		水餃,低糖豆漿		骨髓丁,馬鈴薯,咖哩粉	白乾絲,海帶絲,胡蘿蔔	當季時蔬	油豆腐,冬菜,薑絲	水果
14	三	關東煮	玉米鮮菇粥+香酥花枝排+青菜+銀絲卷					活力水果
		白蘿蔔,米血,甜條,滷蛋		玉米粒,三色丁,碎菜圓,鮮菇,紅蘿蔔,高麗菜	花枝排	當季時蔬	銀絲卷	水果
15	四	雞絲麵	紫米飯	海結燒肉	鮮炒花椰菜	青菜	玉米排骨湯	活力水果
		鮮菇,鮮蔬,絞肉,雞絲麵		海結,紅蘿蔔,肉丁	青花菜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	玉米粒,排骨丁	水果
16	五	活力水果	糙米飯	素蚵燴豆腐	白菜滷	青菜	蒲瓜肉絲湯	鮮奶+堅果
		水果	蔬食日	素蚵,板豆腐,三色丁,素蠔油	大白菜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	鮮瓜,肉絲	鮮奶,堅果
19	一	活力水果	糙米飯	檸檬打拋豬	鐵板銀芽	青菜	黃瓜鮮蔬湯	優酪乳+紅豆麵包
		水果		絞肉,九層塔,檸檬汁	豆芽菜,木耳,韭菜,紅蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜,鮮蔬	優酪乳,紅豆麵包
20	二	芋圓鮮奶	小米飯	日式蒸蛋	海味三絲	青菜	蕃茄排骨湯	活力水果
		冬瓜磚,芋圓,鮮奶		魚板,玉米粒,洗選蛋	豆干絲,肉絲,紅蘿蔔	當季時蔬	蕃茄,鮮蔬,排骨	水果
21	三	吐司+洋蔥炒肉	炒烏龍麵+青菜+滷蛋+蒜味肉羹					活力水果
		吐司,洋蔥,肉絲		烏龍麵,高麗菜,肉絲,豆芽,韭菜,紅蘿蔔	當季時蔬	筍絲,紅蘿蔔,木耳,洗選蛋,魚羹		水果
22	四	雞蛋麵線	五穀飯	左宗棠雞丁	飄香滷味	青菜	涼薯排骨湯	活力水果
		洗選蛋,骨髓丁,高麗菜,麵線		骨髓丁,甜椒,洋蔥,木耳	白蘿蔔,大溪豆乾,黑輪	當季時蔬	涼薯,排骨丁	水果
23	五	活力水果	糙米飯	番茄炒蛋	五香豆包絲	青菜	排骨鮑菇湯	鮮奶+黑糖小饅頭
		水果	蔬食日	番茄,洋蔥,洗選蛋	豆包絲,馬鈴薯,紅蘿蔔	當季時蔬	蒲瓜,鮑魚菇,排骨	鮮奶,黑糖小饅頭
26	一	活力水果	糙米飯	麵輪燒肉	鮑菇高麗菜	青菜	冬瓜鮮排湯	優酪乳+雜糧吐司
		水果		麵輪,梅乾菜,絞肉	鮑魚菇,高麗菜,木耳	當季時蔬	冬瓜,排丁	優酪乳,雜糧吐司
27	二	小籠包+鮮豆漿	小米飯	雙色蒸蛋	咖哩洋芋	青菜	玉米海結湯	活力水果
		小籠包,鮮豆漿		洗選蛋,鹹蛋	馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉,花椰菜	當季時蔬	玉米,海結,紅蘿蔔	水果
28	三	清粥小菜	茄汁義大利麵+青菜+雞塊+南瓜濃湯					活力水果
		土豆麵筋,肉鬆,南瓜		白油麵,蕃茄,馬鈴薯,洋蔥,鮮菇,絞肉,蕃茄醬	當季時蔬	南瓜,奶水,馬鈴薯,紅蘿蔔,洗選蛋		水果
29	四	紅蔥餛飩湯	五穀飯	香酥喜相逢	木須白花	青菜	芹香腐皮湯	活力水果
		餛飩,鮮蔬		柳葉魚	白花菜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬,角螺,芹菜	水果
30	五	活力水果	糙米飯	麻婆豆腐	關東煮	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+堅果
		水果	蔬食日	豆腐,素火腿,三色丁	白蘿蔔,紅蘿蔔,米血	當季時蔬	紅蔥頭,黃豆芽,肉絲	鮮奶,堅果