

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