

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

109年 11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
2	一	活力水果	糙米飯	紅燒肉	白卜米血	青菜	筍片鮮排湯	優酪乳+乳酪球
		水果		肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆豉	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 米血	當季時蔬	竹筍, 排骨丁, 紅蘿蔔	優酪乳, 乳酪球
3	二	地瓜QQ鮮奶	紫米飯	日式蒸蛋	豆干炒肉絲	青菜	黃瓜丸片湯	活力水果
		地瓜, 芋圓, 鮮奶		魚板, 玉米粒, 洗選蛋	豆干, 肉絲, 紅蘿蔔	當季時蔬	黃瓜, 珍珠魚丸	水果
4	三	水果蛋糕	茄汁義大利麵+雞塊+青菜+玉米濃湯					全麥三明治+決明子茶
		水果蛋糕 	白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬	雞塊	當季時蔬	玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋	荷包蛋, 起司, 全麥吐司, 決明子	
5	四	鍋燒麵	燕麥飯	瓜仔肉燥	醬爆玉米	青菜	洋芋鮮排湯	活力水果
		意麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭		花瓜, 絞肉, 油豆腐	小黃瓜, 玉米粒, 碎干丁	當季時蔬	排骨丁, 馬鈴薯	水果
6	五	活力水果	糙米飯	蔬菜野菇炒蛋	冬瓜滷	青菜	紅蔥肉絲湯	鮮奶+牛奶麵包
		水果		蔬食日	高麗菜, 鮑魚菇, 洗選蛋	冬瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚露	當季時蔬	紅蔥頭, 黃豆芽, 肉絲
9	一	活力水果	糙米飯	咖哩肉醬	塔香海根	青菜	榨菜油腐湯	優酪乳+雜糧吐司
		水果		咖哩粉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 絞肉	九層塔, 海帶根, 紅蘿蔔	當季時蔬	榨菜, 小四角油豆腐	優酪乳, 雜糧吐司
10	二	鮮蔬麵疙瘩	麥片飯	雙色蒸蛋	豆干炒肉末	青菜	蘿蔔湯	活力水果
		鮮菇, 鮮蔬, 絞肉, 麵疙瘩		洗選蛋, 鹹蛋	豆乾丁, 絞肉, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 金針菇	水果
11	三	滷味	肉絲蛋炒飯+青菜+福州丸+酸辣湯					活力水果
		白蘿蔔, 米血, 甜條, 滷蛋	高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥	當季時蔬	福州丸	筍絲, 洗選蛋, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	水果	
12	四	黑糖饅頭+低糖豆漿	燕麥飯	柳葉魚	彩繪大瓜	青菜	客家鹹湯	活力水果
		黑糖饅頭, 低糖豆漿		柳葉魚	大黃瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	米苔目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁	水果
13	五	活力水果	糙米飯	花生麵筋	螞蟻上樹	青菜	蒲瓜排骨湯	鮮奶+堅果
		水果		麵筋, 花生	冬粉, 高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	鮮瓜, 排骨	鮮奶, 堅果
16	一	活力水果	糙米飯	眷村燒肉	醬爆干片	青菜	冬瓜黑輪湯	優酪乳+紅豆麵包
		水果		豆芽, 洋蔥, 豬柳, 紅蔥頭	豆干片, 洋蔥, 蔥, 紅蘿蔔	當季時蔬	冬瓜, 黑輪	優酪乳, 紅豆麵包
17	二	綠豆珍珠鮮奶	小米飯	泡菜燒雞	木須花椰	青菜	肉骨茶湯	活力水果
		綠豆, 珍珠, 鮮奶		泡菜, 大白菜, 雞丁	白花茶, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶	水果
18	三	吐司+洋蔥炒肉	白醬濃湯麵+肉包+青菜+滷蛋					活力水果
		吐司, 洋蔥, 肉絲	絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 奶水, 螺旋麵	滷蛋	當季時蔬	肉包	水果	
19	四	玉米濃湯餃	五穀飯	香酥雙拼	鮑菇白菜	青菜	芙蓉筍香羹	活力水果
		水餃, 玉米粒, 洗選蛋, 馬鈴薯		魚丁, 百頁	大白菜, 鮑魚菇, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	筍絲, 木耳, 紅蘿蔔, 洗選蛋	水果
20	五	活力水果	糙米飯	夏威夷炒蛋	家常油腐	青菜	排骨鮑菇湯	鮮奶+芋頭包
		水果		鳳梨, 素火腿, 洋蔥, 洗選蛋	小黃瓜, 杏鮑菇, 油豆腐	當季時蔬	蒲瓜, 鮑魚菇, 排骨	鮮奶, 芋頭包
21	六	載 熙 校 慶						
23	一	校 慶 補 假						
24	二	煎餃+黑芝麻豆漿	紫米飯	玉米雞丁	鮮炒總匯	青菜	涼薯排骨湯	活力水果
		煎餃, 黑芝麻豆漿		玉米粒, 骨腿丁	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	涼薯, 排骨丁	水果
25	三	翡翠銀魚粥	麵線糊+卡拉雞腿排+奶皇包+青菜					活力水果
		吻仔魚, 洗選蛋, 玉米粒, 鮮蔬	蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 柴魚片	卡拉雞腿排	奶皇包	當季時蔬	水果	
26	四	餛飩湯	麥片飯	梅干燒肉	木須白花	青菜	嫩芽豆腐湯	活力水果
		餛飩, 鮮蔬, 紅蔥頭		梅干菜, 筍干, 絞肉	白花茶, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	味噌, 豆腐, 海帶芽	水果
27	五	活力水果	糙米飯	麻婆豆腐	香炒豆包絲	青菜	蕃茄排骨湯	鮮奶+堅果
		水果		板豆腐, 馬鈴薯, 豆瓣醬, 三色丁	豆包絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	當季時蔬	蕃茄, 鮮蔬, 排骨	鮮奶, 堅果
30	一	活力水果	糙米飯	越式肉醬	鮮蔬什錦	青菜	青菜蛋花湯	芋頭西米露
		水果		絞肉, 洋蔥, 九層塔, 檸檬	大黃瓜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	青蔬, 洗選蛋	芋頭, 鮮奶, 西谷米

*肉品(豬肉, 雞肉)採用CAS: 國產肉品, 衛生安全符合要求, 品質規格符合標準, 包裝標示符合規定。