

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

110年 1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	五	放假一天							
4	一	活力水果	糙米飯	京醬雞丁	冬瓜皮絲	青菜	冬菜油腐湯	鮮奶+雜糧吐司	
		水果		骨髓丁、高麗菜、紅蘿蔔、甜麵醬	冬瓜、皮絲、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	冬菜、油豆腐、肉絲	鮮奶、雜糧吐司	
5	二	活力水果	五穀飯	香滷肉燥	蕃茄洋芋燒	青菜	柴魚味噌湯	紅豆珍珠鮮奶	
		水果		鮮菇、絞肉、洋蔥	蕃茄、馬鈴薯、三色丁	當季時蔬	味噌、海帶芽、豆腐	紅豆、珍珠、鮮奶	
6	三	水果蛋糕🎂	炸醬麵+五香滷蛋+青菜+酸辣湯						牛角麵包+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 滷蛋 當季時蔬 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、洗選蛋						牛角麵包、決明子
7	四	麵疙瘩	小米飯	親子燒肉丼	鮮燴黃瓜	青菜	白玉排骨湯	活力水果	
		麵疙瘩、鮮蔬、肉絲、紅蔥頭		肉片、洋蔥、洗選蛋	大黃瓜、紅蘿蔔、生木耳、魚羹	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁	水果	
8	五	活力水果	糙米飯	味噌炒蛋	塔香海絲	青菜	金菇鮮筍湯	鮮奶+堅果	
		水果		蔬食日	洋蔥、玉米粒、洗選蛋、味噌	九層塔、海絲、紅蘿蔔	當季時蔬	金針菇、筍片、木耳、排骨	鮮奶、堅果
11	一	活力水果	糙米飯	筍干扣肉	玉米三色	青菜	薯香排骨湯	鮮奶+乳酪球	
		水果		乾筍干、絞肉	馬鈴薯、玉米粒、三色丁	當季時蔬	洋芋、排骨丁	鮮奶、乳酪球	
12	二	水餃+低糖豆漿	麥片飯	鮮菇蒸蛋	肉絲黃瓜	青菜	海菜芙蓉湯	活力水果	
		水餃、低糖豆漿		海帶芽、鮮菇、洗選蛋	大黃瓜、紅蘿蔔、肉絲	當季時蔬	紫菜、洗選蛋、蔥	水果	
13	三	蘿蔔糕湯	椒鹽花枝丸+三森炒飯+青菜+大滷湯						活力水果
		素蘿蔔糕、洗選蛋、鮮蔬	花枝丸 高麗菜、三色丁、玉米粒、鮮菇、紅蘿蔔 當季時蔬 筍絲、洗選蛋、紅蘿蔔、木耳、板豆腐						水果
14	四	番茄貝殼麵	五穀飯	冬瓜滷肉	關東煮	青菜	榨菜粉絲湯	活力水果	
		番茄、鮮蔬、絞肉、貝殼麵		冬瓜、肉柳、薑、醬冬瓜	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、甜條	當季時蔬	榨菜、粉絲	水果	
15	五	活力水果	糙米飯	咖哩百頁	番茄炒蛋	青菜	鮮瓜肉絲湯	鮮奶+雜糧吐司	
		水果		蔬食日	百頁豆腐、馬鈴薯、洋蔥、三色丁	番茄、洋蔥、洗選蛋	當季時蔬	鮮瓜、肉絲	鮮奶、雜糧吐司
18	一	活力水果	糙米飯	地瓜蒸肉	鮑菇高麗菜	青菜	冬瓜黑輪湯	鮮奶+餐包	
		水果		地瓜、肉柳	鮑魚菇、高麗菜、木耳	當季時蔬	冬瓜、黑輪	鮮奶、餐包	
19	二	肉包+黑芝麻豆漿	小米飯	雙色蒸蛋	肉絲干片	青菜	玉米蛋花湯	活力水果	
		肉包、黑芝麻豆漿		洗選蛋、鹹蛋	豆干片、肉絲、洋蔥、紅蘿蔔	當季時蔬	玉米、洗選蛋、紅蘿蔔	水果	
20	三	滷味	茄汁義大利麵+花枝排+青菜+玉米濃湯						活力水果
		滷蛋、火鍋條、米血	白油麵、蕃茄、馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞肉、蕃茄醬、花枝排 當季時蔬 玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗選蛋						水果
110年 2月 份 菜 單(幼兒園)									
18	四	玉米濃湯餃	咖哩肉醬麵+雞塊+青菜+南瓜排骨湯						活力水果
		水餃、玉米粒、馬鈴薯、洋蔥	白油麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉、洋蔥、三色丁、咖哩粉、雞塊 當季時蔬 南瓜、排骨						水果
19	五	活力水果	糙米飯	土耳其炒蛋	家常油腐	青菜	冬瓜珍菇湯	鮮奶+堅果	
		水果		蔬食日	番茄、洋蔥、彩椒、洗選蛋	油豆腐、小黃瓜、紅蘿蔔	當季時蔬	冬瓜、鮮菇、排骨	鮮奶、堅果
20	六	麻油麵線	紫米飯	瓜仔雞丁	鮮炒總匯	青菜	當歸洋芋湯	活力水果	
		骨髓丁、高麗菜、麵線		花瓜、骨髓丁	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	當歸、馬鈴薯、排骨丁	水果	
22	一	活力水果	糙米飯	梅干肉燥	熱炒三色	青菜	白卜鮮排湯	綠豆地瓜圓鮮奶	
		水果		梅乾菜、絞肉、筍干	小黃瓜、玉米粒、三色丁	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁	綠豆、地瓜圓、鮮奶	
23	二	黑糖小饅頭+鮮豆漿	麥片飯	玉米蒸蛋	洋蔥肉絲	青菜	沙茶芙蓉羹湯	活力水果	
		小饅頭、鮮豆漿		玉米粒、洗選蛋	豆干片、洋蔥、肉絲	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	水果	
24	三	刈包夾蛋	肉醬筆尖麵+鹽酥雞丁+青菜+奶香蔬菜濃湯						活力水果
		刈包、荷包蛋	筆尖麵、洋蔥、馬鈴薯、絞肉、番茄 當季時蔬 高麗菜、鮮菇、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔						水果
25	四	金瓜米粉湯	五穀飯	洋芋燉肉	銀蘿油腐	青菜	榨菜肉絲湯	活力水果	
		南瓜、鮮蔬、絞肉、米粉		肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	當季時蔬	榨菜、肉絲	水果	
26	五	活力水果	糙米飯	金黃炒蛋	素雞凍豆腐	青菜	鮑菇鮮排湯	鮮奶+牛奶麵包	
		水果		蔬食日	洗選蛋、玉米粒	素雞、凍豆腐、紅蘿蔔	當季時蔬	蒲瓜、鮑魚菇、排骨	鮮奶、牛奶麵包

本菜單使用之生鮮豬肉為CAS國產豬肉