

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

109年3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	一	補假一天							
2	二	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	香菇蒸蛋 <small>香菇, 洗選蛋</small>	豆干末炒酸菜 <small>酸菜, 絞肉, 豆干末</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅茄蛋花湯 <small>蕃茄, 洋蔥, 洗選蛋</small>	地瓜鮮奶粉圓 <small>地瓜, 鮮奶, 粉圓</small>	
3	三	水果蛋糕 <small>水果蛋糕</small>	豚骨拉麵+青菜+香酥可樂餅 <small>白蘿蔔, 青菜, 蒜頭, 紅蔥頭, 肉角, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 豆瓣醬, 手打烏龍麵, 可樂餅料</small>					當季時蔬	牛角麵包+決明子茶 <small>牛角麵包, 決明子</small>
4	四	客家湯板條 <small>板條, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	小米飯	糖醋雞丁 <small>骨腿丁, 洋蔥, 紅蘿蔔</small>	梅香干丁 <small>小干丁, 菜圃, 梅乾菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 奶水</small>	活力水果 <small>水果</small>	
5	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	金黃炒蛋 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>	鮮蔬麵輪 <small>麵輪, 生木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋鮮排湯 <small>洋芋, 排骨丁</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	
8	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干扣肉 <small>梅干菜, 絞肉, 筍干</small>	鮮炒大瓜 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青蔬蛋花湯 <small>鮮蔬, 洗選蛋</small>	鮮奶+乳酪球 <small>鮮奶, 乳酪球</small>	
9	二	燒賣+低糖豆漿 <small>燒賣, 低糖豆漿</small>	燕麥飯	日式雞丁 <small>骨腿丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 味琳</small>	蔥爆干片 <small>榨菜絲, 紅蘿蔔, 豆干片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>	活力水果 <small>水果</small>	
10	三	鍋燒意麵 <small>意麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	茄汁炒飯+青菜+雞塊+玉米濃湯 <small>鮮菇, 蕃茄, 洋蔥, 馬鈴薯, 絞肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>					當季時蔬	活力水果 <small>水果</small>
11	四	茄汁螺旋麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 螺旋麵</small>	紫米飯	金黃鑲肉 <small>玉米粒, 洋蔥, 絞肉</small>	沙茶芽菜 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮筍排丁湯 <small>竹筍, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	
12	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	白菜豆腐煲 <small>大白菜, 豆腐, 洗選蛋, 香菇, 蠔油</small>	鮮蔬咖哩 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜丸片湯 <small>冬瓜, 魚丸</small>	鮮奶+雜糧吐司 <small>鮮奶, 雜糧吐司</small>	
15	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉角</small>	芹菜三絲 <small>芹菜, 海帶絲, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋</small>	鮮奶+餐包 <small>鮮奶, 餐包</small>	
16	二	紅豆包+薏仁漿 <small>紅豆包, 薏仁漿</small>	麥片飯	日式親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋, 青蔥</small>	浮水魚羹 <small>大白菜, 黑木耳, 紅蘿蔔, 魚羹</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>	活力水果 <small>水果</small>	
17	三	關東煮 <small>油蛋, 火鍋條, 米血</small>	咖哩炒烏龍麵+青菜+滷蛋+黃瓜角螺湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 紅蔥頭, 滷蛋, 當季時蔬, 黃瓜, 角螺</small>					當季時蔬	活力水果 <small>水果</small>
18	四	蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕, 洗選蛋, 鮮蔬</small>	五穀飯	沙茶魚丁 <small>凍豆腐, 魚丁, 九層塔</small>	黃瓜香絲 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 粉絲</small>	活力水果 <small>水果</small>	
19	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	蕃茄炒蛋 <small>洋蔥, 蕃茄, 洗選蛋</small>	四寶辣醬 <small>小干丁, 三色丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>紅蔥頭, 黃豆芽, 排骨丁</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	
22	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醋溜白片 <small>肉片, 豆芽菜, 洋蔥, 彩椒</small>	冬瓜四喜 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋, 沙茶</small>	地瓜圓鮮奶 <small>地瓜, 地瓜圓, 鮮奶</small>	
23	二	蒸地瓜+黑芝麻豆漿 <small>地瓜, 黑芝麻豆漿</small>	紫米飯	宮保雞丁 <small>骨腿丁, 1/4豆干丁, 油花生</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	四神湯 <small>大寶, 淮山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>	活力水果 <small>水果</small>	
24	三	吐司夾蛋 <small>吐司, 荷包蛋</small>	古早味鹹粥+香滷豬排+銀絲卷+青菜 <small>絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 豬排料, 青蔥, 薑片, 銀絲捲料, 當季時蔬</small>					當季時蔬	活力水果 <small>水果</small>
25	四	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉</small>	小米飯	銀蘿燒肉 <small>肉角, 紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	什錦滷味 <small>甜條, 海帶結, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>海帶芽, 味噌, 豆腐</small>	活力水果 <small>水果</small>	
26	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄, 洋蔥, 豆腐, 洗選蛋</small>	鮮菇麵筋 <small>鮮菇, 麵筋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜, 肉絲</small>	鮮奶+牛奶麵包 <small>鮮奶, 牛奶麵包</small>	
29	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醬拌沙茶雞 <small>骨腿丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 沙茶</small>	辣炒干丁 <small>三色丁, 小干丁, 乾辣椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香蛋花湯 <small>洗選蛋, 芹菜, 鮮蔬</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆紫米, 鮮奶</small>	
30	二	水餃+低糖豆漿 <small>水餃, 低糖豆漿</small>	麥片飯	香菇肉燥 <small>香菇, 絞肉, 洋蔥</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯鮑菇湯 <small>涼薯, 鮑菇</small>	活力水果 <small>水果</small>	
31	三	香菇瘦肉粥 <small>香菇, 洗選蛋, 玉米粒, 絞肉</small>	麵線糊+卡拉雞腿排+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, 刈包, 當季時蔬</small>					當季時蔬	活力水果 <small>水果</small>

*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。