

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

110年 4 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	營養成分(份數)						熱量 (千卡)	
									醣類	蛋白質	纖維	水果	油脂	乳品		
1	四	鮮蔬擔擔麵 <small>油麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	小米飯	京醬豬柳 <small>肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔</small>	白菜滷 <small>鮑魚菇, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬菜油腐湯 <small>冬菜, 榨菜, 油腐</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580	
2	五	補假一天														
5	一	補假一天														
6	二	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	香菇蒸蛋 <small>香菇, 洗滌蛋</small>	豆干末炒酸菜 <small>酸漿, 絞肉, 豆干末</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜丸片湯 <small>黃瓜, 丸片</small>	紅豆鮮奶粉圓 <small>紅豆, 鮮奶, 粉圓</small>	4.1	1.8	1.6	1	1.6	0.4	654	
7	三	水果蛋糕 	白醬濃湯麵+銀絲卷+青菜+雞塊 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗滌蛋, 奶水, 螺絲麵, 雞塊, 當季時蔬, 銀絲卷</small>					乳酪球+桂圓紅棗茶 <small>乳酪球, 桂圓紅棗</small>		4	1.7	1.4	1	2.0	0.2	623
8	四	肉絲蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕, 洗滌蛋, 鮮蔬, 肉絲</small>	小米飯	地瓜粉蒸肉 <small>地瓜, 肉丁</small>	芹菜三絲 <small>紅蘿蔔, 芹菜, 海帶絲, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄, 鮮蔬, 洗滌蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.2	1.8	1.5	1	1.5	0	594	
9	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	麻婆豆腐 <small>豆腐, 馬鈴薯, 三色丁, 辣豆瓣醬</small>	什錦白菜 <small>火鍋條, 紅蘿蔔, 木耳, 白菜</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>	4	1.8	1.6	1	1.7	1	742	
12	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	咕咾肉 <small>肉片, 蕃茄, 蕃茄醬, 馬鈴薯</small>	香滑什錦 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芥藍, 金針菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌野菇湯 <small>海芋, 味噌, 鮑魚菇, 豆腐</small>	鮮奶+小肉包 <small>鮮奶, 小肉包</small>	4.2	1.8	1.5	1	1.5	1	744	
13	二	叉燒包+低糖豆漿 <small>叉燒包, 低糖豆漿</small>	五穀飯	親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗滌蛋</small>	鮮炒總匯 <small>鮮肉, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	豆皮鮮蔬湯 <small>炸豆包絲, 鮮蔬, 餅丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582	
14	三	雞絲麵 <small>雞絲麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	肉絲蛋炒飯+炸雞翅+青菜+酸辣湯 <small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗滌蛋, 蔥, 當季時蔬, 筍絲, 洗滌蛋, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳</small>					活力水果 <small>水果</small>		4.1	1.8	1.5	1	2.5	0	632
15	四	醬拌貝殼麵 <small>香菇, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵</small>	燕麥飯	瓜仔肉燥 <small>絞肉, 洋蔥, 裡冬瓜</small>	雙色花菜 <small>綠花椰, 白花椰, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	珍菇排骨湯 <small>鮮菇, 鮮瓜, 排骨</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
16	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	匈牙利炒蛋 <small>彩椒, 香火腿, 馬鈴薯, 洗滌蛋</small>	梅干燒海結 <small>海帶結, 麵線, 梅干菜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜黑輪湯 <small>冬瓜, 黑輪</small>	鮮奶+雜糧吐司 <small>鮮奶, 雜糧吐司</small>	4.2	1.7	1.6	1	1.6	1	744	
19	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	古早味肉燥 <small>筍干, 絞肉, 梅干菜</small>	豆瓣鮮筍 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 豆瓣醬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 味噌, 柴魚片</small>	鮮奶+小豆沙包 <small>鮮奶, 小豆沙包</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737	
20	二	小湯包+薏仁漿 <small>小湯包, 薏仁漿</small>	麥片飯	義式燒雞 <small>馬鈴薯, 骨腿丁, 紅蘿蔔, 香料</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚丸</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	當歸麵線湯 <small>高麗菜, 當歸, 紅麵線</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570	
21	三	日式滷味 <small>滷蛋, 火鍋條, 芥藍</small>	韓式泡菜烏龍麵+青菜+珍珠丸子+蒜味肉羹湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 泡菜, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗滌蛋, 魚羹</small>					活力水果 <small>水果</small>		4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
22	四	鐵板麵 <small>蘑菇醬, 油麵, 三色丁, 絞肉</small>	小米飯	香酥魚片 <small>香酥魚片</small>	咖哩蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米蕃茄排骨湯 <small>玉米粒, 蕃茄, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
23	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	素蚵豆腐煲 <small>豆腐, 三色丁, 大白菜, 素蚵</small>	香菇麵筋 <small>麵筋, 鮮菇, 花生</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>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	1	739	
26	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	砂鍋煲雞 <small>洋蔥, 雞丁, 鮮菇, 沙茶</small>	熱炒干丁 <small>1/4豆干丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白卜鮮排湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁</small>	冬瓜芋圓鮮奶 <small>冬瓜碎, 芋圓, 鮮奶</small>	4	1.7	1.5	1	1.5	0.4	633	
27	二	香菇雞麵線 <small>香菇, 雞肉, 麵線, 鮮菇</small>	麥片飯	雙色蒸蛋 <small>鹹蛋, 洗滌蛋</small>	肉絲炒白菜 <small>大白菜, 木耳, 肉絲, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青菜蛋花湯 <small>時蔬, 洗滌蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582	
28	三	廣東粥 <small>香菇, 洗滌蛋, 玉米粒, 絞肉</small>	義大利肉醬麵+青菜+滷蛋+沙茶筍羹湯 <small>絞肉, 馬鈴薯, 香菇, 紅蘿蔔, 洋蔥, 油麵, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗滌蛋, 滷蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>		4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
29	四	蒸餃+黑芝麻豆漿 <small>蒸餃, 黑芝麻豆漿</small>	五穀飯	冬瓜燒肉 <small>冬瓜, 肉片, 薑, 鹽, 鹽冬瓜</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜銀絲湯 <small>榨菜, 小四油豆腐</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
30	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	夏威夷炒蛋 <small>三色丁, 鳳梨, 洗滌蛋</small>	鮮蔬皮酥 <small>皮酥, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜, 肉絲</small>	鮮奶+小黑糖麵包 <small>鮮奶, 黑糖麵包</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	1	735	

*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。