

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

## 110年 5 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)
									膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油類	乳品	
3	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	泡菜燒雞 <small>骨腿丁,高麗菜,泡菜</small>	白卜米血 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔,米血</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍片鮮排湯 <small>竹筍,排骨丁,紅蘿蔔</small>	鮮奶+小奶皇包 <small>鮮奶,小奶皇包</small>	4.2	1.8	1.5	1	1.5	1	744
4	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	紅蔥肉燥 <small>絞肉,碎乾丁,紅蔥頭</small>	高麗菜炒豆包絲 <small>高麗菜,豆包絲,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜黑輪湯 <small>黃瓜,黑輪</small>	地瓜鮮奶粉圓 <small>地瓜,鮮奶,粉圓</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0.4	642
5	三	水果蛋糕 <small>水果蛋糕</small>	水餃+水餃醬汁+滷蛋+青菜+大滷湯 <small>水餃 青菜,蔥,蒜,辣椒,烏醋 滷蛋 當季時蔬 筍絲,紅蘿蔔,生木耳,洗滌蛋</small>					銀耳蓮子湯 <small>白木耳,蓮子,紅棗,QQ</small>	4.1	1.8	1.5	0.2	2.5	0	584
6	四	吐司+洋蔥炒肉 <small>吐司,洋蔥,肉絲</small>	燕麥飯	蘿蔔燒肉 <small>白蘿蔔,肉角</small>	繽紛乾丁 <small>小黃瓜,三色丁,豆乾丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋鮮排湯 <small>排骨丁,馬鈴薯</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
7	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	玉米蒸蛋 <small>玉米,雞蛋</small>	魚露冬瓜 <small>冬瓜,紅蘿蔔,魚露,木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄排骨湯 <small>番茄,小白菜,排骨</small>	母親節餐盒	4.2	1.7	1.6	1	1.6	1	744
10	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	咖哩肉醬 <small>咖哩粉,馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉</small>	芹香三絲 <small>海帶絲,豆干絲,芹菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜,小四角油豆腐</small>	冬瓜仙草奶凍 <small>冬瓜塊,仙草,鮮奶</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
11	二	湯包+低糖豆漿 <small>湯包,低糖豆漿</small>	麥片飯	義式雞丁 <small>洋蔥,骨腿丁,紅蘿蔔,馬鈴薯</small>	醋溜白菜滷 <small>大白菜,紅蘿蔔,魚露,木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,金針菇</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
12	三	紅蔥米粉湯 <small>米粉,鮮蔬,肉絲,紅蔥頭</small>	肉絲炒飯+青菜+鹽酥雞+什錦魚羹湯 <small>肉絲,洗滌蛋,三色丁,玉米粒,蔥, 當季時蔬, 大白菜,紅蘿蔔,木耳,魚羹</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
13	四	茄汁螺旋麵 <small>番茄,鮮蔬,絞肉,螺旋麵</small>	燕麥飯	京醬肉絲 <small>洋蔥,肉絲</small>	彩繪大瓜 <small>大黃瓜,生木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鹹湯 <small>米苔目,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭,排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
14	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	醬油荷包蛋 <small>醬油,荷包蛋</small>	鮮蔬麵輪 <small>冬高麗菜,紅蘿蔔,麵輪</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蒲瓜鮮排湯 <small>蒲瓜,排骨丁</small>	鮮奶+雜糧吐司 <small>鮮奶,雜糧吐司</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	1	739
17	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	玉米節燒肉丁 <small>玉米節,肉丁</small>	醬爆干片 <small>豆干片,洋蔥,蔥,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜腐皮湯 <small>冬瓜,腐皮</small>	優酪乳+牛角可頌 <small>優酪乳,牛角可頌</small>	4	1.7	1.5	1	1.5	1	723
18	二	古早味餛飩湯 <small>餛飩,洗滌蛋,鮮蔬</small>	小米飯	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,洗滌蛋</small>	木須花椰 <small>花椰菜,生木耳,紅蘿蔔,肉絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
19	三	關東煮 <small>滷蛋,火腿條,米血</small>	沙茶炒麵+青菜+可樂餅+酸辣湯 <small>肉片,高麗菜,紅蘿蔔,蔥,蒜頭,豆芽菜,三色丁,油麵 當季時蔬 筍絲,木耳,紅蘿蔔,洗滌蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
20	四	紅豆包+薏仁漿 <small>紅豆包,薏仁漿</small>	五穀飯	瓜仔雞丁 <small>花瓜,骨腿丁</small>	小瓜百頁 <small>小黃瓜,百頁豆腐,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>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
21	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	花生麵筋 <small>麵筋,花生</small>	三杯油腐 <small>洋蔥,油豆腐,香菇</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	1.8	1.7	1	1.5	1	735
24	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	蒙古炒肉片 <small>肉片,豆芽菜,紅蘿蔔</small>	鮑菇白菜 <small>大白菜,鮑菇,生木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>洋芋,洋蔥,番茄,大骨</small>	優酪乳+牛奶麵包 <small>優酪乳,牛奶麵包</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0.4	647
25	二	玉米+黑芝麻豆漿 <small>玉米,黑芝麻豆漿</small>	紫米飯	雙色蒸蛋 <small>鹹蛋,洗滌蛋</small>	肉絲炒豆干 <small>豆干片,肉絲,小黃瓜</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>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
26	三	鍋燒雞絲麵 <small>雞絲麵,鮮蔬,肉絲,紅蔥頭</small>	茄汁義大利麵+青菜+雞塊+玉米濃湯 <small>白油麵,番茄,馬鈴薯,洋蔥,鮮蔬,絞肉,蕃茄醬 當季時蔬 玉米粒,奶水,馬鈴薯,紅蘿蔔,洗滌蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
27	四	香菇雞湯 <small>香菇,雞肉</small>	麥片飯	梅干燒肉 <small>梅干菜,筍干,絞肉</small>	洋芋三色 <small>馬鈴薯,三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	嫩芽豆腐湯 <small>味噌,豆腐,海帶芽</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
28	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥,洗滌蛋</small>	芹香雙絲 <small>芹菜,白干絲,海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜,肉絲</small>	鮮奶+玉米脆片 <small>鮮奶,玉米脆片</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	1	739
31	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	麵輪絞肉 <small>麵輪,絞肉,紅蘿蔔</small>	鮮蔬什錦 <small>鮮瓜,火鍋條,紅蘿蔔,木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青菜蛋花湯 <small>青蔬,洗滌蛋</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆紫米,鮮奶</small>	4	1.7	1.5	1	1.5	0.4	633

\*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。