

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

110年 9 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 (仟卡)
									醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	古早味蛋糕+豆漿冬瓜茶 <small>古早味蛋糕,豆漿,冬瓜磚</small>	奶香義大利麵+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵,鮮菇,蕃茄,馬鈴薯,洋葱,絞肉,番茄醬 當季時蔬 玉米粒,奶水,馬鈴薯,紅蘿蔔,洗選蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.8	1.5	0.2	2.5	0	584
2	四	麵疙瘩 <small>麵疙瘩,鮮菇,絞肉,紅蔥頭</small>	燕麥飯	咖哩雞 <small>骨腿丁,馬鈴薯,咖哩粉</small>	木須青花 <small>青花菜,紅蘿蔔,生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽金菇湯 <small>味噌,海芽,金菇絲</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
3	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	花生麵筋 <small>麵筋,花生</small>	梅乾燒海結 <small>梅干菜,海帶結,鮑魚,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	瓠瓜鮑菇湯 <small>瓠瓜,鮑菇,排丁</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶,堅果</small>	4.2	1.7	1.6	1	1.6	1	744
6	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	玉米雞丁 <small>玉米粒,骨腿丁,紅蘿蔔</small>	蕃茄洋芋燒 <small>蕃茄,三色丁,馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨丁</small>	冬瓜仙草奶凍 <small>冬瓜磚,仙草,鮮奶</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0.4	647
7	二	湯包+低糖豆漿 <small>湯包,低糖豆漿</small>	參片飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜,肉丁,蒸肉粉</small>	高麗菜炒皮酥 <small>高麗菜,皮酥,木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式洋蔥湯 <small>洋葱,金針菇,木耳,洗選蛋,蔥</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
8	三	鮮蔬鹹粥 <small>鮮蔬,絞肉,洗選蛋</small>	麵線糊+無骨雞腿排+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線,魚蛋,洗選蛋,筍絲,紅蘿蔔,肉絲,木耳,柴魚片 腿排 刈包 當季時蔬</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
9	四	茄汁螺旋麵 <small>番茄,鮮蔬,絞肉,螺旋麵</small>	紫米飯	韓式泡菜燒肉 <small>肉片,紅蘿蔔,大白菜</small>	黃瓜總匯 <small>大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,玉米</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍,排骨丁,芹菜</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
10	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	繽紛炒蛋 <small>三色丁,洗選蛋</small>	三杯油豆腐 <small>鮮菇,小黃瓜,小四角油豆腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃豆芽,肉絲</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
11	六	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	親子丼 <small>骨腿丁,洋葱,洗選蛋</small>	田園百匯 <small>馬鈴薯,玉米粒,三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油豆腐湯 <small>榨菜絲,小油豆腐,粉絲</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆,紫米,鮮奶</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
13	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	糖醋燒豬 <small>肉絲,番茄醬,洋葱,彩椒</small>	海結麵輪 <small>海結,麵粉,白蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	大滷湯 <small>筍絲,洗選蛋,紅蘿蔔,木耳,豆腐</small>	綠豆QQ鮮奶 <small>綠豆,鮮奶,QQ</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0.4	642
14	二	古早味餛飩湯 <small>餛飩,洗選蛋,鮮菇</small>	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>骨腿丁,九層塔,薑片,1/4豆干丁</small>	鐵板洋蔥 <small>洋葱,紅蘿蔔,黑胡椒粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	高麗菜肉絲湯 <small>高麗菜,肉絲</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
15	三	雞蛋麵線 <small>骨腿,雞蛋,麵線,鮮菇</small>	雞蛋瘦肉粥+香酥炸雞翅+青菜+奶黃包 <small>高麗菜,絞肉,洗選蛋,三色丁 黃金雞翅 當季時蔬 奶黃包</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
16	四	蔥燒排骨 <small>排骨,鮮菇,肉絲,紅蔥頭</small>	紫米飯	洋芋燒肉 <small>肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜,玉米粒,香腸,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
17	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	香滷什錦 <small>百頁豆腐,金針菇,素雞,薑絲</small>	鮮蔬煲 <small>高麗菜,紅蘿蔔,冬粉,豆芽菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉絲菇菇湯 <small>肉絲,鮮菇</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶,堅果</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
20	一	中秋節放假													
21	二	中秋節放假													
22	三	關東煮 <small>滷蛋,火鍋條,米血</small>	台式炒麵+香滷豬排+青菜+冬瓜丸片湯 <small>高麗菜,韭菜,豆芽菜,肉絲,紅蔥頭,黃油麵 香滷豬排切 當季時蔬 冬瓜 珍珠丸片</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
23	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	香酥魚片 <small>魚片</small>	鮮蔬咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,花椰菜,咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	什錦蛋花湯 <small>鮮菇,紅蘿蔔,木耳,洗選蛋</small>	冬瓜芋圓鮮奶 <small>冬瓜磚,芋圓,鮮奶</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0.4	649
24	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	日式蒸蛋 <small>洗選蛋,玉米粒,柴魚片</small>	豆絲高麗菜 <small>豆包絲,高麗菜,木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋排骨湯 <small>洋芋,排骨</small>	鮮奶+乳酪球 <small>鮮奶,乳酪球</small>	4	1.7	1.5	1	1.5	1	723
27	一	玉米+鮮豆漿 <small>玉米,鮮豆漿</small>	糙米飯	京醬燒肉 <small>高麗菜,肉片,甜麵醬</small>	芹香三絲 <small>芹菜,紅蘿蔔,白干絲,海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>馬鈴薯,番茄,洋葱,排骨</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
28	二	鍋燒意麵 <small>意麵,鮮菇,肉絲,紅蔥頭</small>	參片飯	義式燒雞 <small>紅蘿蔔,馬鈴薯,骨腿丁,香料</small>	白卜黑輪 <small>白蘿蔔,黑輪,柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>大白菜,洗選蛋,紅蘿蔔,魚臭</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
29	三	吐司+洋蔥炒肉 <small>吐司,洋葱,肉絲</small>	水餃+水餃醬汁+青菜+大滷湯 <small>水餃 青菜,薑,蒜,辣椒,馬蹄 當季時蔬 筍絲,紅蘿蔔,生木耳,洗選蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
30	四	紅蔥米粉湯 <small>米粉,鮮菇,肉絲,紅蔥頭</small>	五穀飯	梅干肉醬 <small>梅乾菜,筍干,絞肉</small>	蔥爆雙絲 <small>海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔,青蔥</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	1.8	1.7	1	1.5	0	585

*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。