

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

110年 10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	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	素蚵燴豆腐 <small>素蚵、板豆腐、三色丁、素蠔油</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、洗選蛋</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
4	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	日式味噌燒肉 <small>味噌、馬鈴薯、肉片、紅蘿蔔</small>	玉米三色 <small>玉米粒、三色丁、碎干丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜、珍珠魚丸</small>	紅豆豆花甜湯 <small>紅豆、豆花</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
5	二	蒸餃+低糖豆漿 <small>水餃、低糖豆漿</small>	麥片飯	蘿蔔燒雞 <small>白蘿蔔、骨腿丁、紅蘿蔔</small>	甘藍炒豆皮 <small>高麗菜、木耳、肉燥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍、排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
6	三	古早味蛋糕+決明子茶 <small>古早味蛋糕、決明子</small>	炸醬麵+珍珠丸子*2+青菜+酸辣湯 <small>白油麵、絞肉、超碎黑干丁、鮮菇、洋葱、紅蔥頭、甜麵醬、珍珠丸子*2、當季時蔬、豆腐、筍絲、紅蘿蔔、洗選蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
7	四	清粥小菜 <small>土豆麵筋、肉鬆、瓜瓜</small>	紫米飯	香酥魚丁百頁 <small>魚丁、百頁豆腐</small>	茄汁鮮蔬 <small>花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄</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>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
8	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	南洋炒蛋 <small>香料、香菇、馬鈴薯、洗選蛋</small>	三杯油腐 <small>小黃瓜、油豆腐、紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃芽菜、肉燥</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	一	國慶日補休一日													
12	二	蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕、鮮菇、洗選蛋</small>	燕麥飯	咖哩雞丁 <small>骨腿丁、馬鈴薯、咖哩粉</small>	三色海絲 <small>白乾絲、海帶絲、胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	油腐冬菜湯 <small>油豆腐、冬菜、薑絲</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
13	三	麻油麵線 <small>骨腿、雞蛋、麵線、鮮菇</small>	玉米鮮菇粥+香酥花枝排+青菜+銀絲卷 <small>玉米粒、三色丁、碎菜園、鮮菇、紅蘿蔔、高麗菜、花枝排、當季時蔬、銀絲卷</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
14	四	日式滷味 <small>滷蛋、火鍋條、米血</small>	紫米飯	海結燒肉 <small>海結、紅蘿蔔、肉丁</small>	鮮炒花椰菜 <small>青花菜、紅蘿蔔、生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>玉米粒、排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
15	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	麻婆豆腐 <small>素火腿、板豆腐、三色丁</small>	鮮蔬麵輪 <small>高麗菜、豆芽菜、麵輪</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
18	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	檸檬打拋豬 <small>絞肉、九層塔、檸檬汁</small>	白菜滷 <small>大白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜魚羹湯 <small>大黃瓜、魚羹</small>	冬瓜QQ米苔目 <small>冬瓜、QQ、粉圓、米苔目</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
19	二	燒賣+芝麻豆漿 <small>燒賣、芝麻豆漿</small>	燕麥飯	三杯雞 <small>小干丁、骨腿丁、九層塔</small>	海帶三絲 <small>芹菜、紅蘿蔔、白干絲、海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
20	三	全麥三明治+桂圓紅棗茶 <small>全麥吐司、起司、荷包蛋、桂圓、紅棗</small>	炒烏龍麵+青菜+滷蛋+蒜味肉羹 <small>烏龍麵、高麗菜、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、當季時蔬、滷蛋、筍絲、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋、魚羹</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
21	四	香菇雞湯 <small>香菇、雞湯</small>	五穀飯	京醬燒肉 <small>高麗菜、肉片、甜麵醬</small>	飄香滷味 <small>白蘿蔔、大滾豆乾、黑輪</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	1.7	1.7	1	1.6	0	589
22	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	番茄炒蛋 <small>番茄、洋蔥、洗選蛋</small>	五香豆包絲 <small>豆包絲、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋排骨湯 <small>洋芋、排骨</small>	鮮奶+玉米脆片 <small>鮮奶、玉米脆片</small>	4	1.7	1.5	1	1.5	1	723
25	一	地瓜+鮮豆漿 <small>地瓜、鮮豆漿</small>	糙米飯	梅香燒肉 <small>麵輪、梅乾菜、絞肉</small>	鮑菇高麗菜 <small>鮑魚菇、高麗菜、木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
26	二	鍋燒雞絲麵 <small>雞絲麵、鮮菇、肉絲、紅蔥頭</small>	燕麥飯	香酥魚片 <small>魚片</small>	黃瓜鮮燴 <small>大黃瓜、紅蘿蔔、袖珍菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、洗選蛋、紅蘿蔔</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
27	三	古早味炒飯條 <small>鏢條、鮮菇、肉絲、紅蔥頭</small>	肉絲蛋炒飯+關東煮+南瓜濃湯+青菜 <small>肉絲、洗選蛋、洋葱、高麗菜、三色丁、玉米粒、當季時蔬、玉米粒、米血、白蘿蔔、南瓜、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗選蛋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
28	四	醬拌貝殼麵 <small>蕃茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵</small>	五穀飯	麻油雞 <small>高麗菜、骨腿丁、薑</small>	木須白花 <small>白花菜、生木耳、紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香腐皮湯 <small>鮮菇、角螺、芹菜</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
29	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	香菇麵筋 <small>鮮菇、麵筋、花生</small>	白菜豆腐煲 <small>高麗菜、紅蘿蔔、油腐、豆芽菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬肉絲湯 <small>鮮菇、肉絲</small>	鮮奶+雜糧吐司 <small>鮮奶、雜糧吐司</small>	4	1.7	1.5	1	1.5	1	723

*肉品(豬肉、雞肉)採用CAS：國產肉品，衛生安全符合要來，品質規格符合標準，包裝標示符合規定。