


# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 110年11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	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	紅燒肉 <small>肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</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>	綠豆豆花甜湯 <small>綠豆, 豆花</small>	4.1	1.8	1.5	1	2.5	0	632
2	二	燒賣+低糖豆漿 <small>燒賣, 低糖豆漿</small>	紫米飯	日式雞丁 <small>洋蔥, 骨腿丁, 紅蘿蔔</small>	鮮菇甘藍 <small>高麗菜, 鮮菇, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜丸片湯 <small>黃瓜, 珍珠魚丸</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
3	三	古早味蛋糕+決明子茶 <small>古早味蛋糕, 決明子</small>		茄汁義大利麵+麥克雞塊+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 絞肉, 雞塊, 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>	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
4	四	日式烏龍麵 <small>烏龍麵, 時蔬, 肉絲, 洗選蛋</small>	燕麥飯	瓜仔肉 <small>花瓜, 絞肉, 油豆腐</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 木耳</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	1.8	1.5	1	1.5	0	587
5	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	蔬菜野菇炒蛋 <small>高麗菜, 鮑魚菇, 洗選蛋</small>	醬爆玉米 <small>小黃瓜, 玉米粒, 碎干丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉絲菇湯 <small>肉絲, 鮮菇</small>	鮮奶+雜糧吐司 <small>鮮奶, 雜糧吐司</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
8	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>	熱炒干丁 <small>干丁, 三色丁, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油豆腐湯 <small>榨菜, 小四角油豆腐</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆, 紫米, 鮮奶</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640
9	二	珍珠丸子+薏仁漿 <small>珍珠丸子, 薏仁漿</small>	麥片飯	照燒雞丁 <small>小油蔴, 骨腿丁, 甜麵醬</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 金針菇, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
10	三	蔬菜雞絲麵 <small>雞絲麵, 鮮菇, 肉絲, 紅蔥頭</small>	小米飯	麻婆豆腐 <small>板豆腐, 豆瓣醬, 三色丁</small>	塔香海根 <small>九層塔, 海帶根, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬肉絲湯 <small>鮮蔬, 肉絲</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
11	四	紅糞雞湯 <small>紅糞, 雞湯</small>	燕麥飯	洋芋燒肉 <small>馬鈴薯, 肉片, 紅蘿蔔</small>	彩繪大瓜 <small>大黃瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋, 排骨丁</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
12	五	活力水果 <small>水果</small>		刈包+無骨雞排+麵線糊+青菜 <small>刈包, 無骨雞排, 麵線, 臘筍, 胡蘿蔔, 黑木耳, 洗選蛋, 魚羹, 紫魚片, 當季時蔬</small>				鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
15	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>	醬爆干片 <small>豆干片, 洋蔥, 蔥, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜鮮排湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	地瓜鮮奶粉圓 <small>地瓜, 鮮奶, QQ, 粉圓</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
16	二	味噌拉麵 <small>味噌, 拉麵, 時蔬, 肉絲</small>	紫米飯	泡菜燒雞 <small>泡菜, 大白菜, 雞丁</small>	木須花椰 <small>白花菜, 生木耳, 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</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
17	三	茶葉蛋+芝麻豆漿 <small>茶葉蛋, 芝麻豆漿</small>		白醬濃湯麵+肉包子+青菜+紅燒獅子頭 <small>絞肉, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 奶水, 螺螄麵, 獅子頭, 當季時蔬, 肉包</small>				活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
18	四	米苔目鹹湯 <small>米苔目, 鮮菇, 肉絲, 洗選蛋</small>	五穀飯	香酥雙拼 <small>魚丁, 百頁</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>	海結玉米湯 <small>海結, 玉米粒</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
19	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	夏威夷炒蛋 <small>鳳梨, 素火腿, 洋蔥, 洗選蛋</small>	鄉村油豆腐 <small>小黃瓜, 杏鮑菇, 油豆腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	瓠瓜菇湯 <small>瓠瓜, 鮮菇</small>	鮮奶+雜糧吐司 <small>鮮奶, 雜糧吐司</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
20	六	載熙校慶(餐盒)													
22	一	校慶補假													
23	二	饅頭夾蛋+鮮豆漿 <small>饅頭, 荷包蛋, 鮮豆漿</small>	紫米飯	紅蔥燒肉 <small>豆芽, 洋蔥, 肉絲, 紅蔥頭</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</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
24	三	玉米瘦肉粥 <small>玉米, 洗選蛋, 鮮菇, 絞肉</small>		肉燥麵+滷蛋+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 滷蛋, 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	1.8	1.5	1	1.5	0	587
25	四	小籠包+玉米濃湯 <small>小籠包, 玉米粒, 馬鈴薯, 洗選蛋</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>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
26	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	花生麵筋 <small>麵筋, 花生, 素蠔油</small>	茄汁鮮蔬 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蕃茄</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃豆芽, 肉絲</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
29	一	擔擔麵 <small>油麵, 鮮菇, 肉絲, 紅蔥頭</small>	糙米飯	越式肉醬 <small>絞肉, 洋蔥, 九層塔</small>	鮮蔬什錦 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青菜蛋花湯 <small>青菜, 洗選蛋</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
30	二	關東煮 <small>米血, 火鍋條, 白蘿蔔, 滷蛋</small>	燕麥飯	親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 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>	客家福菜湯 <small>福菜, 筍片, 鮮菇</small>	活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583

\*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。