

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
110年 12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)
									膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	三	古早味蛋糕+決明子茶	沙茶炒麵+青菜+蘭陽肉羹湯+豬排					活力水果	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
		古早味蛋糕, 決明子	烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 紅蘿蔔 當季時蔬 筍絲, 紅蘿蔔, 洗選蛋 豬排					水果							
2	四	活力水果	紫米飯	京醬肉絲	香菇白菜滷	青菜	日式嫩芽湯	清粥小菜	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		甘藍, 甜麵醬, 肉絲, 紅蘿蔔	香菇, 大白菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	海帶芽, 洋蔥, 板豆腐, 柴魚片	土豆麵筋, 肉鬆, 瓜瓜							
3	五	活力水果	小米飯	匈牙利炒蛋	紅燒豆結	青菜	肉絲菇菇湯	鮮奶+小奶皇包	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果		蔬食日 杏鮑菇, 甜椒, 洋蔥, 洗選蛋	豆皮結, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	當季時蔬	肉絲, 鮮菇	鮮奶, 小奶皇包							
6	一	活力水果	糙米飯	麻油雞	鮮瓜百匯	青菜	番茄鮮蔬湯	紅豆紫米鮮奶	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640
		水果		高麗菜, 骨髓丁, 麻油, 薑	鮮瓜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	番茄, 鮮蔬, 洗選蛋	紅豆, 紫米, 鮮奶							
7	二	活力水果	紫米飯	南洋肉醬	鮮菇花椰	青菜	結頭排骨湯	燒賣+黑芝麻漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		咖哩, 馬鈴薯, 絞肉, 紅蘿蔔	青花菜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	結頭菜, 排骨丁	燒賣, 黑芝麻漿							
8	三	活力水果	玉米鮮菇粥+炸雞翅+青菜+銀絲卷					台式炒米粉	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		水果	玉米粒, 三色丁, 鮮菇, 紅蘿蔔, 高麗菜 花枝排 當季時蔬 銀絲卷					米粉, 肉絲, 紅蔥頭, 鮮蔬							
9	四	活力水果	小米飯	香椿肉片	黃瓜油腐	青菜	玉米海結湯	炒麵疙瘩	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥, 肉片, 鮮菇, 香椿	小黃瓜, 玄蘿蔔, 油腐	當季時蔬	玉米粒, 海帶結	麵疙瘩, 生木耳, 肉絲, 鮮蔬							
10	五	活力水果	小米飯	香菇麵筋	鮮蔬豆腐煲	青菜	鮮蔬肉絲湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果		蔬食日 麵筋, 花生, 鮮菇	木耳, 豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 肉絲	鮮奶, 堅果							
13	一	活力水果	糙米飯	紅燒肉	甘藍麵輪	青菜	涼薯排骨湯	綠豆鮮奶芋圓	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 豆鼓	鮮蔬, 麵輪, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	涼薯, 排骨丁	綠豆, 鮮奶, 芋圓							
14	二	活力水果	麥片飯	醬燒雞丁	塔香海根	青菜	青菜魚丸湯	黑糖捲+薏仁漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		洋蔥, 骨髓丁, 紅蘿蔔	九層塔, 紅蘿蔔, 海椒	當季時蔬	鮮蔬, 魚丸, 排骨	黑糖捲, 薏仁漿							
15	三	活力水果	廣東炒飯+福州丸+青菜+玉米濃湯					金菇炒烏龍	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果	肉絲, 洗選蛋, 洋蔥, 高麗菜, 三色丁, 當季時蔬 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋					烏龍麵, 金針菇, 鮮蔬, 肉絲							
16	四	活力水果	五穀飯	洋芋燒肉	酸菜豆末	青菜	日式味噌湯	當歸麵線	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		肉片, 洋芋, 紅蘿蔔	酸菜, 小干丁, 菜園, 紅蘿蔔	當季時蔬	紅, 白蘿蔔, 海帶芽, 味噌, 麻油	麵線, 當歸, 鮮蔬, 凍豆腐, 金針菇							
17	五	活力水果	小米飯	玉米蒸蛋	海結凍豆腐	青菜	瓠瓜菇菇湯	鮮奶+小肉包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		蔬食日 洗選蛋, 玉米粒	海帶結, 凍豆腐, 紅蘿蔔	當季時蔬	瓠瓜, 鮮菇	鮮奶, 小肉包							
20	一	活力水果	糙米飯	義式燒雞	白卜黑輪	青菜	腐絲鮮瓜湯	地瓜鮮奶QQ	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		紅蘿蔔, 馬鈴薯, 香料	白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片	當季時蔬	鮮瓜, 豆包絲	地瓜, 鮮奶, QQ							
21	二	活力水果	紫米飯	咖哩雞	鮑菇鮮蔬	青菜	肉骨茶湯	起司吐司+紅糰茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		骨髓丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	大白菜, 鮮菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包	吐司, 起司片, 玉米粒, 紅糰							
22	三	活力水果	米粉湯+無骨雞腿排+芋泥包+青菜					鮮蔬瘦肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	米粉, 紅蔥頭, 韭菜, 高麗菜, 豆芽菜 無骨雞腿排 芋泥包 當季時蔬					玉米, 洗選蛋, 鮮蔬, 絞肉							
23	四	活力水果	燕麥飯	回鍋肉片	干絲三色	青菜	金菇鮮筍湯	日式滷味	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		高麗菜, 肉片, 蒜頭	海帶絲, 紅蘿蔔, 白干絲	當季時蔬	金針菇, 筍片, 排骨	芥血, 火鍋絲, 白蘿蔔, 滷蛋							
24	五	活力水果	聖誕大餐					鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果						鮮奶, 堅果							
27	一	活力水果	糙米飯	梅干肉燥	熱炒三色	青菜	白卜鮮排湯	冬瓜仙草奶凍	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		梅乾菜, 絞肉, 筍干	小黃瓜, 玉米粒, 三色丁	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁	冬瓜磚, 仙草, 鮮奶							
28	二	活力水果	麥片飯	玉米雞丁	蔥爆干片	青菜	鮮蔬豆腐湯	菜包+鮮豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		骨髓丁, 青椒, 玉米粒	豆干片, 洋蔥, 蔥, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 豆腐, 排骨	菜包, 鮮豆漿							
29	三	活力水果	茄汁筆尖麵+青菜+雞塊+奶香蔬菜濃湯					刈包夾蛋	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
		水果	筆尖麵, 洋蔥, 馬鈴薯, 絞肉, 番茄 當季時蔬 高麗菜, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔 雞塊					刈包, 荷包蛋							
30	四	活力水果	五穀飯	冬瓜蒸肉	銀蘿油腐	青菜	榨菜肉絲湯	酸辣湯餃	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		冬瓜, 肉角, 薑, 醬冬瓜	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐	當季時蔬	榨菜, 肉絲	水餃, 筍絲, 豆腐, 木耳, 洗選蛋							

*肉品(豬肉、雞肉)採用 C A S：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。