

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 111年 03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)
									糖類	蛋白質	纖維	水果	油脂	乳品	
1	二	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	糖醋雞丁 <small>骨腿丁, 馬鈴薯, 蕃茄, 蕃薯</small>	珍菇甘藍 <small>高麗菜, 鮑魚菇, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬蛋花湯 <small>鮮蔬, 洗選蛋</small>	蟹黃燒賣+芝麻豆漿 <small>燒賣, 芝麻豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
2	三	古早味蛋糕+桂圓紅棗茶 <small>古早味蛋糕, 桂圓, 紅棗</small>	豚骨拉麵+青菜+香酥可樂餅 <small>白蘿蔔, 青蔥, 蒜頭, 紅蔥頭, 肉片, 豆芽菜, 豆瓣醬, 手打烏龍麵, 可樂餅料, 當季時蔬</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
3	四	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	清蒸鮮魚 <small>生鮮魚, 醬油, 薑絲</small>	圓香干丁 <small>小干丁, 茼蒿, 梅乾菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洗選蛋, 奶水</small>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬, 洗選蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
4	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	白菜滷 <small>生木耳, 大白菜, 胡蘿蔔, 炸肉皮</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	1.7	1.4	1	1.5	1	720
7	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干扣肉 <small>梅干菜, 絞肉, 筍干</small>	鮮炒大瓜 <small>鮮瓜, 小紅薯, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋</small>	地瓜粉圓豆花 <small>地瓜, 粉圓, 豆花</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
8	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	和風雞丁 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋, 味琳</small>	干絲花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>	紫米丸子+薏仁漿 <small>珍珠丸, 薏仁漿</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
9	三	活力水果 <small>水果</small>	茄汁肉絲炒飯+福州丸+青菜+玉米濃湯 <small>鮮菇, 蕃茄, 洋蔥, 馬鈴薯, 肉絲, 蕃薯醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 洗選蛋</small>					麻油麵線 <small>骨腿, 雞蛋, 麵線, 鮮蔬</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
10	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	金黃鑲肉 <small>玉米粒, 洋蔥, 絞肉</small>	沙茶甘藍 <small>甘藍, 培根, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮筍排丁湯 <small>竹筍, 排骨丁</small>	香菇瘦肉粥 <small>玉米, 洗選蛋, 絞肉, 香菇</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
11	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	蠔汁白菜豆腐煲 <small>大白菜, 豆腐, 洗選蛋, 香菇, 蠔油</small>	鮮蔬咖哩 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	瓠瓜菇菇湯 <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	3.0	1	800
14	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯, 肉角, 五香粉</small>	芹菜三絲 <small>芹菜, 海帶絲, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 洋蔥, 洗選蛋</small>	仙草芋圓牛奶 <small>仙草, 芋圓, 牛奶</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
15	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	日式親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗選蛋, 青蔥</small>	浮水魚羹 <small>大白菜, 黑木耳, 魚羹</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>	小肉包+糙米漿 <small>黑糖捲, 薏仁漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
16	三	活力水果 <small>水果</small>	咖哩炒烏龍麵+青菜+蒜味肉羹 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 當季時蔬, 鮮筍絲, 魚羹, 生木耳, 洗選蛋</small>					起司蛋吐司 <small>起司, 荷包蛋, 吐司</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
17	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	魚丁百頁 <small>魚丁, 百頁</small>	黃瓜香絲 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	醬拌貝殼麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
18	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	蕃茄炒蛋 <small>洋蔥, 蕃茄, 洗選蛋</small>	四寶辣醬 <small>小干丁, 三色丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</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
21	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醋溜白片 <small>肉片, 豆芽菜, 洋蔥, 彩椒</small>	冬瓜四喜 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>番茄, 洋芋, 排骨</small>	綠豆薏仁牛奶 <small>綠豆, 薏仁, 牛奶</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
22	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	宮保雞丁 <small>骨腿丁, 1/4豆干丁, 油花生</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	四神湯 <small>艾草, 涼山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>	蒸餃+豆漿冬瓜茶 <small>水餃, 冬瓜磚, 豆漿</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
23	三	活力水果 <small>水果</small>	古早味鹹粥+炸豬排+銀絲卷+青菜 <small>絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 糖排料, 青蔥, 薑片, 銀絲捲料, 當季時蔬</small>					肉絲蘿蔔糕湯 <small>香蘿蔔糕, 洗選蛋, 鮮蔬, 肉絲</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
24	四	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	銀蘿燒肉 <small>五香粉, 肉角, 白蘿蔔</small>	什錦滷味 <small>黑輪, 海帶結, 玉米粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>海帶芽, 味噌, 豆腐</small>	鐵板麵 <small>油麵, 鮮蔬, 三色丁, 絞肉</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
25	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄, 洋蔥, 豆腐, 洗選蛋</small>	鮮菇麵筋 <small>鮮菇, 麵筋, 鮮蔬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家福菜湯 <small>福菜, 筍片, 鮮蔬</small>	鮮奶+芋泥包 <small>鮮奶, 芋泥包</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
28	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醬拌沙茶雞 <small>骨腿丁, 洋蔥, 沙茶</small>	辣炒干丁 <small>小干丁, 三色丁, 乾辣椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香蛋花湯 <small>洗選蛋, 芹菜, 鮮蔬</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆, 紫米, 鮮奶</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
29	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	香菇肉燥 <small>香菇, 絞肉, 洋蔥</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯鮑菇湯 <small>涼薯, 鮑魚菇, 芹菜</small>	地瓜+鮮豆漿 <small>地瓜, 鮮豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
30	三	活力水果 <small>水果</small>	麵線糊+卡拉雜腿排+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 刈包, 大芋堡, 當季時蔬</small>					綜合滷味 <small>米血, 火鍋球, 白蘿蔔, 滷蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
31	四	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	客家小炒 <small>肉絲, 洋蔥, 豆干片, 芹菜</small>	清炒白花 <small>白花椰, 木耳, 彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>	鍋燒雞絲麵 <small>雞絲麵, 鮮蔬, 肉絲, 洗選蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587

\*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。