

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

111年 6 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	纖維	水果	油脂	乳品		
1	三	古早味蛋糕+決明子茶 <small>古早味蛋糕, 決明子</small>		肉絲蛋炒飯+無骨雞排+青菜+冬瓜排骨湯 <small>高麗菜, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 雞排, 當季時蔬, 冬瓜, 排骨</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
2	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	鮮菇瓜子蒸豆腐 <small>鮮菇, 花生, 板豆腐</small>	白菜燴魚羹 <small>大白菜, 魚羹, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式味噌湯 <small>金針菇, 味噌, 白蘿蔔</small>	果醬吐司 <small>果醬, 吐司</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
3	五	放假一天														
6	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉片</small>	鮮菇花椰 <small>鮮菇, 生木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄鮮蔬湯 <small>番茄, 鮮蔬, 洗選蛋</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆, 紫米, 鮮奶</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580	
7	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	三杯雞丁 <small>骨腿丁, 小干丁, 九層塔</small>	鮮菇麵筋 <small>麵筋, 鮮菇</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>	小肉包+糙米漿 <small>小肉包, 糙米漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
8	三	活力水果 <small>水果</small>		炸醬麵+滷蛋+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 絞肉, 起碎蛋干丁, 鮮菇, 洋葱, 紅蔥頭, 甜麵醬, 滷蛋, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 素食烏醋</small>				香煎蘿蔔糕+參茶 <small>蘿蔔糕, 參茶</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
9	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	香酥雙拼 <small>魚丁, 百頁</small>	塔香海根 <small>九層塔, 紅蘿蔔, 海根</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋排骨湯 <small>洋芋, 排骨丁</small>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬, 洗選蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
10	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	雙色蒸蛋 <small>鹹蛋, 洗選蛋</small>	魚香粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 韭菜, 綠豆芽, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬菇菇湯 <small>金針菇, 袖珍菇, 高麗菜</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
13	一	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	親子燒肉丼 <small>肉片, 洋葱, 洗選蛋, 柴魚片</small>	花椰菜炒皮絲 <small>花椰菜, 皮絲, 胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鮮蔬湯 <small>高麗菜, 豆芽, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small>	綠豆珍珠鮮奶 <small>冬瓜磚, 綠豆, 珍珠, 鮮奶</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640	
14	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	番茄燒雞 <small>洋葱, 馬鈴薯, 骨腿丁, 番茄</small>	角螺炒甘藍 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 角螺</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 奶水</small>	醬拌螺旋麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 螺旋麵</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
15	三	活力水果 <small>水果</small>		雞茸玉米粥+香酥可樂餅+青菜+奶皇包 <small>玉米, 洗選蛋, 雞胸肉, 鮮菇, 香酥可樂餅, 當季時蔬, 奶皇包</small>				地瓜+鮮豆漿 <small>地瓜, 鮮豆漿</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
16	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	麵輪燒肉 <small>肉片, 麵輪, 紅蘿蔔</small>	鮮炒總匯 <small>鮮肉, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>白蘿蔔, 海帶芽, 味噌, 麻油</small>	客家炒米粉 <small>米粉, 紅蔥頭, 肉絲, 鮮菇</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
17	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	蜜汁油腐 <small>小四角油腐, 小黃瓜, 鮮菇</small>	咖哩洋芋鮮蔬 <small>洋芋, 花椰菜, 咖哩粉</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米鮑菇湯 <small>玉米, 鮑魚菇, 排骨</small>	鮮奶+黑糖捲 <small>鮮奶, 黑糖捲</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
20	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	韓式燒肉 <small>洋蔥, 豆芽, 肉片, 甜麵醬</small>	白卜米血 <small>白蘿蔔, 米血, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜角螺湯 <small>鮮瓜, 角螺</small>	地瓜QQ鮮奶 <small>地瓜, QQ, 鮮奶</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
21	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	日式雞丁 <small>洋葱, 雞丁, 味露</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 生木耳, 炸豬皮</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋</small>	小籠包+豆漿冬瓜茶 <small>小籠包, 冬瓜磚, 豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	589	
22	三	活力水果 <small>水果</small>		炒烏龍麵+蝦排+青菜+鮮蔬玉米湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 雞排, 當季時蔬, 鮮蔬, 玉米</small>				法式吐司+參茶 <small>洗選蛋, 全麥吐司, 參茶</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
23	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	南洋咖哩雞 <small>馬鈴薯, 雞丁, 椰漿, 咖哩粉</small>	干絲三色 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇鮮筍湯 <small>金針菇, 筍片, 木耳, 排骨</small>	鮮蔬瘦肉粥 <small>玉米, 洗選蛋, 鮮蔬, 絞肉</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
24	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	玉米蒸蛋 <small>玉米, 雞蛋</small>	家常粉絲 <small>高麗菜, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>番茄, 馬鈴薯, 排骨</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737	
27	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干扣肉 <small>梅乾菜, 絞肉, 筍干</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 小紅薯, 木耳, 魚露</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	白卜鮮排湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁</small>	綜合芋圓 <small>QQ, 芋圓, 仙草, 地瓜</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
28	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	冬瓜雞 <small>冬瓜, 骨腿丁, 豆豉</small>	白菜燒麵筋 <small>大白菜, 木耳, 麵筋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶芙蓉羹湯 <small>筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋</small>	蒸餃+紫米漿 <small>水餃, 紫米漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
29	三	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	筍乾燒凍豆腐 <small>筍乾, 海帶結, 凍豆腐</small>	日式關東煮 <small>玉米, 黑輪, 甜梅</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	排骨黃芽湯 <small>大骨, 紅蔥頭, 黃豆芽</small>	麻油乾拌麵線 <small>麻油, 老薑, 香菇, 洗選蛋, 麵線</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
30	四	活力水果 <small>水果</small>		茄汁義大利麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵, 番茄, 馬鈴薯, 洋葱, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>				菠蘿麵包 <small>菠蘿麵包</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材