

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

111年 9 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		
8月菜單																
29	一	活力水果 <small>水果</small>		茄汁義大利麵+青菜+地瓜薯條+玉米濃湯 <small>白油麵,鮮菇,蕃茄,馬鈴薯,洋葱,絞肉,蕃茄醬 當季時蔬 玉米粉,奶水,馬鈴薯,紅蘿蔔,洗選蛋</small>					冬瓜粉圓愛玉 <small>冬瓜磚,愛玉,粉圓</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
30	二	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	咖哩雞 <small>骨腿丁,馬鈴薯,咖哩粉</small>	木須青花 <small>青花菜,紅蘿蔔,生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽金菇湯 <small>味噌,海芽,金針菇</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	
31	三	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	梅干肉醬 <small>梅乾菜,筍干,絞肉</small>	蔥爆雙絲 <small>海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔,青蔥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>涼薯,排骨丁</small>	煎蘿蔔糕+麥茶 <small>蘿蔔糕,麥茶</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589	
9月菜單																
1	四	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	炸魚丁雙拼 <small>魚丁,百頁</small>	鮮蔬什錦 <small>大白菜,生木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮蔬玉米湯 <small>玉米粒,鮮菇,排丁</small>	日式關東煮 <small>米血,火鍋條,白蘿蔔,油豆腐</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
2	五	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯 <small>蔬食日</small>	花生麵筋 <small>麵筋,花生</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,冬粉,豆芽菜,韭菜</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	3.0	1	800	
5	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	玉米雞丁 <small>玉米粒,骨腿丁,紅蘿蔔</small>	蕃茄洋芋燒 <small>蕃茄,三色丁,馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨丁</small>	玉米+豆漿 <small>玉米,豆漿</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580	
6	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜,肉丁,蒸肉粉</small>	高麗菜炒皮酥 <small>高麗菜,皮酥,木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式洋蔥湯 <small>洋葱,金針菇,木耳,洗選蛋,易</small>	綜合芋圓 <small>QQ,芋圓,仙草,地瓜</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
7	三	古早味蛋糕+決明子茶 <small>古早味蛋糕,決明子</small>		火腿蛋炒飯+鹽酥雞+青菜+青菜豆腐湯 <small>三色丁,玉米粒,洗選蛋,火腿,肉絲,紅蔥頭,洋葱,高麗菜,鹽酥雞 當季時蔬 鮮菇,豆腐</small>				活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
8	四	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	韓式泡菜燒肉 <small>肉片,紅蘿蔔,大白菜</small>	黃瓜總匯 <small>大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,玉米</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍,排骨丁,芹菜</small>	餛飩湯 <small>餛飩,鮮菇,洗選蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
9	五	放 假 一 天														
12	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	糖醋燒豬 <small>肉絲,番茄醬,洋葱,彩椒</small>	豆薯三色 <small>豆薯,三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	大滷湯 <small>筍絲,洗選蛋,紅蘿蔔,木耳,豆腐</small>	地瓜QQ鮮奶 <small>冬瓜磚,地瓜,QQ鮮奶</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640	
13	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	塔香三杯雞 <small>腿丁,九層塔,薑片,1/4豆干</small>	鐵板洋蔥 <small>洋葱,紅蘿蔔,黑胡椒粒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	高麗菜肉絲湯 <small>高麗菜,肉絲</small>	鮮蔬瘦肉粥 <small>玉米,洗選蛋,鮮菇,絞肉</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
14	三	活力水果 <small>水果</small>		台式炒麵+香滷豬排+青菜+冬瓜丸片湯 <small>高麗菜,韭菜,豆芽菜,肉絲,紅蔥頭,黃油麵 香滷豬排 當季時蔬 冬瓜 珍珠丸丸</small>				小籠湯包+鮮豆漿 <small>小籠湯包,鮮豆漿</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
15	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	羊芋燒肉 <small>肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜,玉米粒,香腸,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包</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	
16	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 <small>蔬食日</small>	香滷什錦 <small>百頁豆腐,金針菇,素雞,薑絲</small>	蔥爆干片 <small>洋葱,豆干片,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米鮑魚湯 <small>玉米,鮑魚粒,排骨</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶,堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
19	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	打拋雞 <small>骨腿丁,蕃茄,洋葱,九層塔,魚肉</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>	柴魚味噌湯 <small>豆腐,海帶芽,金針菇,味噌</small>	綠豆珍珠鮮奶 <small>冬瓜磚,綠豆,珍珠,鮮奶</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
20	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	客家小炒 <small>芹菜,肉絲,豆干片</small>	芝麻海根 <small>白芝麻,海帶根,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	如意筍絲湯 <small>筍絲,洗選蛋,木耳</small>	黑糖饅頭+紫米漿 <small>黑糖捲,紫米漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
21	三	活力水果 <small>水果</small>		皮蛋瘦肉粥+香酥炸雞翅+青菜+奶黃包 <small>高麗菜,絞肉,皮蛋,洗選蛋,三色丁 黃金雞翅 當季時蔬 奶黃包</small>				起司蛋吐司 <small>起司,洗選蛋,吐司</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
22	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	冬瓜肉片 <small>豆漿,冬瓜,肉片</small>	鮮蔬咖哩 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,花椰菜,咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	什錦蛋花湯 <small>鮮菇,紅蘿蔔,木耳,洗選蛋</small>	醬拌螺旋麵 <small>蕃茄,鮮菇,絞肉,螺旋麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
23	五	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯 <small>蔬食日</small>	日式蒸蛋 <small>洗選蛋,玉米粒,柴魚片</small>	培根高麗菜 <small>培根,高麗菜,木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜,排骨</small>	鮮奶+牛奶麵包 <small>鮮奶,牛奶麵包</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737	
26	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	京醬燒肉 <small>高麗菜,肉片,甜麵醬</small>	芹香三絲 <small>芹菜,紅蘿蔔,白干絲,海帶絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>馬鈴薯,蕃茄,洋葱,排骨</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	
27	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	義式燒雞 <small>紅蘿蔔,馬鈴薯,骨腿丁,香料</small>	白卜黑輪 <small>白蘿蔔,黑輪,柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	沙茶羹湯 <small>大白菜,洗選蛋,紅蘿蔔,魚羹</small>	地瓜+黑芝麻漿 <small>地瓜,黑芝麻漿</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
28	三	活力水果 <small>水果</small>		古早味肉醬麵+滷蛋+青菜+紫菜蛋花湯 <small>手打麵,絞肉,洋葱,紅蔥頭,甜麵醬,豆干丁,豆瓣醬 當季時蔬 滷蛋 紫菜,洗選蛋</small>				刈包夾洋蔥炒肉 <small>刈包,洋葱,肉</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
29	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	親子丼 <small>骨腿丁,洋葱,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>	榨菜油腐湯 <small>榨菜絲,小油豆腐</small>	炒麵疙瘩 <small>麵疙瘩,紅蔥頭,肉絲,鮮菇</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
30	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 <small>蔬食日</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋葱,洗選蛋</small>	三杯油腐 <small>鮮菇,小黃瓜,小四角油腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>紅蔥頭,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	

*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。