

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 水果		茄汁義大利麵+青菜+地瓜薯條+玉米濃湯 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					冬瓜粉圓愛玉 冬瓜磚,愛玉,粉圓	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
30	二	活力水果 水果	五穀飯	咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,咖哩粉	木須青花 青花菜,紅蘿蔔,生木耳	青菜 當季時蔬	海芽金菇湯 味噌,海芽,金針菇	小肉包+糙米漿 小肉包,糙米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
31	三	活力水果 水果	燕麥飯	梅干肉醬 梅乾菜,筍干,絞肉	蔥爆雙絲 海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔,青蔥	青菜 當季時蔬	涼薯排骨湯 涼薯,排骨丁	煎蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589	
9月菜單																
1	四	活力水果 水果	小米飯	炸魚丁雙拼 魚丁,百頁	鮮蔬什錦 大白菜,生木耳,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	鮮蔬玉米湯 玉米粒,鮮菇,排丁	日式關東煮 米血,火鍋條,白蘿蔔,油豆腐	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
2	五	活力水果 水果	紫米飯 蔬食日	花生麵筋 麵筋,花生	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,豆芽菜,韭菜	青菜 當季時蔬	鮮蔬菇菇湯 金針菇,袖珍菇,高麗菜	鮮奶+堅果 鮮奶,堅果	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800	
5	一	活力水果 水果	糙米飯	玉米雞丁 玉米粒,骨腿丁,紅蘿蔔	蕃茄洋芋燒 蕃茄,三色丁,馬鈴薯	青菜 當季時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨丁	玉米+豆漿 玉米,豆漿	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580	
6	二	活力水果 水果	麥片飯	地瓜蒸肉 地瓜,肉丁,蒸肉粉	高麗菜炒皮酥 高麗菜,皮酥,木耳,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	日式洋蔥湯 洋葱,金針菇,木耳,洗選蛋,筍	綜合芋圓 QQ,芋圓,仙草,地瓜	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
7	三	古早味蛋糕+決明子茶 古早味蛋糕,決明子		火腿蛋炒飯+鹽酥雞+青菜+青菜豆腐湯 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			活力水果 水果		4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
8	四	活力水果 水果	小米飯	韓式泡菜燒肉 肉片,紅蘿蔔,大白菜	黃瓜總匯 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,玉米	青菜 當季時蔬	筍香排骨湯 竹筍,排骨丁,芹菜	餛飩湯 餛飩,鮮菇,洗選蛋	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
9	五	放 假 一 天														
12	一	活力水果 水果	糙米飯	糖醋燒豬 肉絲,番茄醬,洋葱,彩椒	豆薯三色 豆薯,三色丁	青菜 當季時蔬	大滷湯 筍絲,洗選蛋,紅蘿蔔,木耳,豆腐	地瓜QQ鮮奶 冬瓜磚,地瓜,QQ鮮奶	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640	
13	二	活力水果 水果	燕麥飯	塔香三杯雞 腿丁,九層塔,薑片,1/4豆干	鐵板洋蔥 洋葱,紅蘿蔔,黑胡椒粒	青菜 當季時蔬	高麗菜肉絲湯 高麗菜,肉絲	鮮蔬瘦肉粥 玉米,洗選蛋,鮮菇,絞肉	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
14	三	活力水果 水果		台式炒麵+香滷豬排+青菜+冬瓜丸片湯 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			小籠湯包+鮮豆漿 小籠湯包,鮮豆漿		4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
15	四	活力水果 水果	紫米飯	羊洋燒肉 肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔	小瓜玉米粒 小黃瓜,玉米粒,香腸,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包	客家炒米粉 米粉,紅蔥頭,肉絲,鮮菇	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
16	五	活力水果 水果	小米飯 蔬食日	香滷什錦 百頁豆腐,金針菇,素雞,薑絲	蔥爆干片 洋葱,豆干片,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	玉米鮑魚湯 玉米,鮑魚粒,排骨	鮮奶+堅果 鮮奶,堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
19	一	活力水果 水果	糙米飯	打拋雞 骨腿丁,蕃茄,洋葱,九層塔,魚肉	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,生木耳,炸豬皮	青菜 當季時蔬	柴魚味噌湯 豆腐,海帶芽,金針菇,味噌	綠豆珍珠鮮奶 冬瓜磚,綠豆,珍珠,鮮奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
20	二	活力水果 水果	麥片飯	客家小炒 芹菜,肉絲,豆干片	芝麻海根 白芝麻,海帶根,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	如意筍絲湯 筍絲,洗選蛋,木耳	黑糖饅頭+紫米漿 黑糖捲,紫米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
21	三	活力水果 水果		皮蛋瘦肉粥+香酥炸雞翅+青菜+奶黃包 高麗菜,絞肉,皮蛋,洗選蛋,三色丁 黃金雞翅 當季時蔬 奶黃包			起司蛋吐司 起司,洗選蛋,吐司		4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
22	四	活力水果 水果	五穀飯	冬瓜肉片 豆豉,冬瓜,肉片	鮮蔬咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔,花椰菜,咖哩	青菜 當季時蔬	什錦蛋花湯 鮮菇,紅蘿蔔,木耳,洗選蛋	醬拌螺旋麵 蕃茄,鮮菇,絞肉,螺旋麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
23	五	活力水果 水果	紫米飯 蔬食日	日式蒸蛋 洗選蛋,玉米粒,柴魚片	培根高麗菜 培根,高麗菜,木耳	青菜 當季時蔬	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨	鮮奶+牛奶麵包 鮮奶,牛奶麵包	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737	
26	一	活力水果 水果	糙米飯	京醬燒肉 高麗菜,肉片,甜麵醬	芹香三絲 芹菜,紅蘿蔔,白干絲,海帶絲	青菜 當季時蔬	羅宋湯 馬鈴薯,蕃茄,洋葱,排骨	紅豆紫米鮮奶 紅豆,紫米,鮮奶	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640	
27	二	活力水果 水果	麥片飯	義式燒雞 紅蘿蔔,馬鈴薯,骨腿丁,香料	白卜黑輪 白蘿蔔,黑輪,柴魚片	青菜 當季時蔬	沙茶羹湯 大白菜,洗選蛋,紅蘿蔔,魚羹	地瓜+黑芝麻漿 地瓜,黑芝麻漿	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
28	三	活力水果 水果		古早味肉醬麵+滷蛋+青菜+紫菜蛋花湯 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			刈包夾洋蔥炒肉 刈包,洋葱,肉		4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
29	四	活力水果 水果	燕麥飯	親子丼 骨腿丁,洋葱,洗選蛋	田園百匯 馬鈴薯,玉米粒,三色丁	青菜 當季時蔬	榨菜油腐湯 榨菜絲,小油豆腐	炒麵疙瘩 麵疙瘩,紅蔥頭,肉絲,鮮菇	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
30	五	活力水果 水果	小米飯 蔬食日	洋蔥炒蛋 洋葱,洗選蛋	三杯油腐 鮮菇,小黃瓜,小四角油腐	青菜 當季時蔬	紅蔥黃芽湯 紅蔥頭,黃豆芽,肉絲	鮮奶+堅果 鮮奶,堅果	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。