

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

111年10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)
									醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
3	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醬拌沙茶雞 <small>骨腿丁, 洋葱, 沙茶</small>	三色玉米 <small>玉米粒, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>洗選蛋, 芹菜, 鮮菇</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
4	二	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	糖醋肉絲 <small>肉絲, 馬鈴薯, 蕃茄, 蕃茄醬</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>鮮菇, 洗選蛋</small>	蒸餃+豆漿冬瓜茶 <small>水餃, 冬瓜, 豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
5	三	古早味蛋糕+香甜參茶 <small>古早味蛋糕, 參茶</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
6	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	清蒸鮮魚 <small>生鮮魚, 醬油, 薑絲</small>	圓香干丁 <small>小干丁, 菜肉, 梅乾菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜魚丸湯 <small>南瓜, 魚丸</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
7	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	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+芋泥包 <small>鮮奶, 芋泥包</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
放假一天															
11	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	和風雞丁 <small>骨腿丁, 洋葱, 洗選蛋, 味味</small>	干絲花椰 <small>花椰, 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
12	三	活力水果 <small>水果</small>	茄汁肉絲炒飯+福州丸+青菜+玉米海結湯 <small>鮮菇, 蕃茄, 洋葱, 馬鈴薯, 肉絲, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米, 海結</small>					關東煮 <small>火鍋球, 白蘿蔔, 滷蛋, 1/4豆乾丁</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
13	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	金黃鑲肉 <small>玉米粒, 洋葱, 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>	紫菜貢丸湯 <small>紫菜, 貢丸, 芹菜</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
14	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	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+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
17	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, 洋葱, 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
18	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	日式親子丼 <small>骨腿丁, 洋葱, 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
19	三	活力水果 <small>水果</small>	咖哩炒烏龍麵+地瓜薯條+青菜+冬瓜丸片湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 當季時蔬, 冬瓜, 魚丸</small>					肉絲蘿蔔糕湯 <small>青蘿蔔, 洗選蛋, 鮮菇, 肉絲</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
20	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>鮮菇, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
21	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	蕃茄炒蛋 <small>洋葱, 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+雜糧吐司 <small>鮮奶, 雜糧吐司</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
24	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醋溜白片 <small>肉片, 豆芽菜, 洋葱, 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>	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
25	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>芡實, 淮山, 絞肉, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>	燒賣+芝麻豆漿 <small>燒賣, 芝麻豆漿</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
26	三	活力水果 <small>水果</small>	古早味鹹粥+麥克雞塊+奶皇包+青菜 <small>絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 麥克雞塊, 奶皇包, 當季時蔬</small>					麻油麵線 <small>骨腿, 雞蛋, 麵線, 鮮菇</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
27	四	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	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>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮菇, 洗選蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
28	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄, 洋葱, 豆腐, 洗選蛋</small>	鮮菇麵筋 <small>鮮菇, 麵筋, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家福菜湯 <small>福菜, 筍片, 鮮菇</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
31	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	1.6	1	1.5	0	583

*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。