

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
111年 11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	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	二	活力水果	紫米飯	義式燒雞	鮮菇甘藍	青菜	黃瓜丸片湯	小肉包+糙米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		馬鈴薯、骨髓丁、香料	高麗菜、鮮菇、紅蘿蔔	當季時蔬	黃瓜、珍珠魚丸	小肉包、糙米漿							
2	三	古早味蛋糕+決明子茶	雞茸玉米粥+香酥可樂餅+青菜+奶皇包					活力水果	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
		古早味蛋糕、決明子		玉米、洗選蛋、雞胸肉、鮮菇	香酥可樂餅	當季時蔬	奶皇包	水果							
3	四	活力水果	燕麥飯	瓜仔肉丁	冬瓜滷	青菜	洋芋鮮排湯	雞絲麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		花瓜、肉片、油豆腐	冬瓜、紅蘿蔔、木耳、魚露	當季時蔬	排骨丁、馬鈴薯	雞絲麵、鮮菇、肉絲、洗選蛋							
4	五	活力水果	小米飯	雙色蒸蛋	醬爆玉米	青菜	肉絲菇菇湯	鮮奶+堅果	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果	蔬食日	鹹蛋、洗選蛋	小黃瓜、玉米粒、碎干丁	當季時蔬	肉絲、鮮菇	鮮奶、堅果							
7	一	活力水果	糙米飯	咖哩肉醬	熱炒干丁	青菜	榨菜油腐湯	綠豆QQ鮮奶	4	1.8	1.5	1	1.5	0.4	640
		水果		咖哩粉、馬鈴薯、絞肉	干丁、三色丁、玉米粒	當季時蔬	榨菜、小四角油豆腐	綠豆、QQ、鮮奶							
8	二	活力水果	麥片飯	日式照燒雞丁	白菜滷	青菜	金菇味噌湯	鮮蔬麵疙瘩	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		洋蔥、骨髓丁、紅蘿蔔	大白菜、生木耳、炸豬皮	當季時蔬	金針菇、味噌、海芽	麵疙瘩、鮮蔬、肉絲、紅蔥頭							
9	三	活力水果	刈包+無骨雞排+麵線糊+青菜					地瓜+鮮豆漿	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		水果		刈包、無骨雞排、麵線、腰筒、胡蘿蔔、黑木耳、洗選蛋、魚羹、柴魚片、	當季時蔬			地瓜、鮮豆漿							
10	四	活力水果	燕麥飯	洋芋燒肉	彩繪大瓜	青菜	紫菜蛋花湯	客家米苔目	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		馬鈴薯、肉片、紅蘿蔔	大黃瓜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	紫菜、洗選蛋、排骨丁	米苔目、紅蔥頭、肉絲、鮮菇							
11	五	活力水果	小米飯	麻婆豆腐	塔香海椒	青菜	筍片鮮排湯	鮮奶+黑糖包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果	蔬食日	板豆腐、豆瓣醬、三色丁	九層塔、海帶根、紅蘿蔔	當季時蔬	竹筍、排骨丁、	鮮奶、黑糖包							
14	一	活力水果	糙米飯	蒙古炒肉片	醬爆干片	青菜	冬瓜黑輪湯	地瓜珍珠鮮奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		肉片、豆芽菜、紅蘿蔔	豆干片、洋蔥、蔥	當季時蔬	冬瓜、黑輪	地瓜、珍珠、鮮奶							
15	二	活力水果	紫米飯	泡菜燒雞	木須花椰	青菜	肉骨茶湯	醬拌貝殼麵	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		泡菜、大白菜、雞丁	白花菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶	番茄、鮮蔬、絞肉、貝殼麵							
16	三	活力水果	火腿蛋炒飯+鹽酥雞+青菜+青菜豆腐湯					小籠包+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		三色丁、玉米粒、洗選蛋、火腿、肉絲、紅蔥頭、洋蔥、高麗菜	鹽酥雞	當季時蔬	鮮蔬、豆腐	小籠包、冬瓜磚、豆漿							
17	四	活力水果	五穀飯	香酥雙拼	咖哩蔬菜	青菜	海結玉米湯	鮮菇瘦肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		魚丁、百頁	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉	當季時蔬	海結、玉米粒	玉米、洗選蛋、鮮蔬、絞肉							
18	五	活力水果	小米飯	夏威夷炒蛋	鄉村油腐	青菜	瓠瓜菇菇湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	鳳梨、素火腿、洋蔥、洗選蛋	小黃瓜、杏鮑菇、油豆腐	當季時蔬	瓠瓜、鮮菇	鮮奶、堅果							
19	六	活力水果	茄汁義大利麵+薯條+青菜+玉米濃湯					奶酥麵包							
		水果		螺旋麵、番茄、馬鈴薯、洋蔥、絞肉、	薯條	當季時蔬	玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗選蛋	奶酥麵包							
21	一	校 慶 補 假													
22	二	活力水果	紫米飯	紅蔥燒肉	鮮炒總匯	青菜	涼薯排骨湯	黑糖捲+紫米漿	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		豆芽、洋蔥、肉絲、紅蔥頭	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	涼薯、排骨丁	黑糖捲、紫米漿							
23	三	活力水果	炒米粉+貢丸+青菜+酸辣湯					起司蛋吐司	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		米粉、紅蔥頭、豆芽菜、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、貢丸、	當季時蔬	豆腐、木耳、豌豆苗、紅蘿蔔		起司、洗選蛋、吐司							
24	四	活力水果	麥片飯	梅干燒肉	洋芋三色	青菜	嫩芽豆腐湯	鍋燒麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		梅干菜、筍干、絞肉	馬鈴薯、三色丁	當季時蔬	味噌、豆腐、海帶芽	意麵、紅蔥頭、肉絲、鮮蔬							
25	五	活力水果	小米飯	花生麵筋	茄汁鮮蔬	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+牛奶麵包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	麵筋、花生、素蠔油	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄	當季時蔬	黃豆芽、肉絲	鮮奶、牛奶麵包							
28	一	活力水果	糙米飯	越式肉醬	鮮蔬什錦	青菜	青菜蛋花湯	紅豆紫米鮮奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		絞肉、洋蔥、九層塔、檸檬	大黃瓜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	青菜、洗選蛋	紅豆、紫米、鮮奶							
29	二	活力水果	燕麥飯	親子丼	田園百匯	青菜	客家福菜湯	玉米+黑芝麻漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		骨髓丁、洋蔥、洗選蛋	馬鈴薯、玉米粒、三色丁	當季時蔬	福菜、筍片、鮮菇、木耳	玉米、黑芝麻漿							
30	三	活力水果	古早味肉燥麵+滷蛋+青菜+冬瓜魚丸湯					刈包夾洋蔥炒肉	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		白油麵、絞肉、超碎黑干丁、鮮菇、洋蔥、紅蔥頭	當季時蔬	冬瓜、魚丸		刈包、洋蔥、肉							

*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。