

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
111年 12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	四	活力水果	五穀飯	麻油雞	香菇白菜滷	青菜	日式嫩芽湯	餛飩湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		高麗菜、青腿丁、麻油、薑	香菇、大白菜、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	海帶芽、洋葱、板豆腐、柴魚片	餛飩、鮮菇、洗選蛋							
2	五	新竹市放假一天													
5	一	活力水果	糙米飯	南洋肉醬	鮮瓜百匯	青菜	番茄鮮蔬湯	紅豆QQ鮮奶	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
		水果		咖哩、馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔	鮮瓜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	番茄、鮮蔬、洗選蛋	紅豆、QQ、鮮奶							
6	二	活力水果	紫米飯	清蒸鮮魚	鮮菇花椰	青菜	結頭排骨湯	清粥小菜	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		生鮮魚、醬油、薑絲	青花菜、生木耳、鮮菇、紅蘿蔔	當季時蔬	結頭菜、排骨丁	土豆麵筋、肉鬆、瓜子							
7	三	古早味蛋糕+麥茶	水餃+水餃醬汁+滷蛋+青菜+大滷湯					活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕、麥茶		水餃、青菜、薑、蒜、辣椒、烏醋	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、生木耳、洗選蛋、豆腐		水果							
8	四	活力水果	燕麥飯	宮保雞丁	甘藍麵輪	青菜	涼薯排骨湯	玉米+鮮豆漿	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		青腿丁、1/4豆干丁、油花生	鮮蔬、麵輪、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	涼薯、排骨丁	玉米、鮮豆漿							
9	五	活力水果	小米飯	鹽酥三寶	螞蟻上樹	青菜	瓠瓜菇菇湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果	蔬食日	百頁、1/4干丁、青椒、椒鹽粉	木耳、冬菇、高麗菜、紅蘿蔔	當季時蔬	瓠瓜、鮮菇	鮮奶、堅果							
12	一	活力水果	糙米飯	魚丁雙拼	鮑菇鮮蔬	青菜	肉骨茶湯	仙草芋圓牛奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		魚丁、豆腐	大白菜、鮮菇、肉燥、紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包	仙草、芋圓、牛奶							
13	二	活力水果	麥片飯	咖哩雞	塔香海椒	青菜	芙蓉筍絲羹	小肉包+糙米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		青腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	九層塔、紅蘿蔔、海椒	當季時蔬	大白菜、筍絲、洗選蛋	小肉包、糙米漿							
14	三	活力水果	香腸炒飯+帶骨大排+青菜+青菜豆腐湯					麻油乾拌麵線	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		香腸洗選蛋、洋葱、高麗菜、三色丁、玉米粒、蔥	當季時蔬	帶骨大排、鮮蔬、豆腐		麻油、老薑、香菇、洗選蛋、麵線							
15	四	活力水果	五穀飯	蒲燒肉片	咖哩蔬菜	青菜	日式味噌湯	醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		甜麵醬、味霖、肉片、洋葱	咖哩粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜	當季時蔬	紅、白蘿蔔、海帶芽、味噌、麻油	番茄、鮮蔬、絞肉、貝殼麵							
16	五	活力水果	小米飯	玉米蒸蛋	海結凍豆腐	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+奶皇包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	洗選蛋、玉米粒	海帶結、凍豆腐、紅蘿蔔	當季時蔬	黃豆芽、肉絲	鮮奶、奶皇包							
19	一	活力水果	糙米飯	義式燒雞	白卜黑輪	青菜	腐絲鮮瓜湯	薑汁地瓜撞奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		紅蘿蔔、馬鈴薯、青腿丁、香料	白蘿蔔、黑輪、柴魚片	當季時蔬	鮮瓜、豆包絲	地瓜、芋圓、鮮奶、薑							
20	二	活力水果	紫米飯	地瓜蒸肉	甜條銀芽	青菜	玉米海結湯	鐵板麵	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		地瓜、肉丁	豆芽菜、木耳、韭菜、甜條	當季時蔬	玉米粒、海帶結	油麵、鮮蔬、三色丁、絞肉							
21	三	活力水果	米粉湯+無骨雞腿排+芋泥包+青菜					火腿起司吐司	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		米粉、紅蔥頭、韭菜、高麗菜、豆芽菜	無骨雞腿排	芋泥包	當季時蔬	火腿片、起司、吐司							
22	四	活力水果	燕麥飯	回鍋肉片	干絲三色	青菜	金菇鮮筍湯	雞茸玉米粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		高麗菜、肉片、蒜頭	海帶絲、紅蘿蔔、白干絲	當季時蔬	金針菇、筍片、木耳、排骨	雞肉、玉米、雞蛋、鮮蔬							
23	五	活力水果	聖誕大餐					鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果						鮮奶、堅果							
26	一	活力水果	糙米飯	玉米雞丁	熱炒三色	青菜	白卜鮮排湯	綠豆薏仁牛奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		青腿丁、青椒、玉米粒	小黃瓜、玉米粒、三色丁	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁	綠豆、薏仁、牛奶							
27	二	活力水果	麥片飯	梅干肉燥	蔥爆干片	青菜	沙茶芙蓉羹湯	蒸餃+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		梅乾菜、絞肉、筍干	豆干片、洋葱、蔥、紅蘿蔔	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	水餃、冬瓜磚、豆漿							
28	三	活力水果	茄汁筆尖麵+薯條+青菜+玉米濃湯					水煎包+麥茶	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		筆尖麵、洋葱、馬鈴薯、絞肉、番茄	當季時蔬	玉米、馬鈴薯	洗選蛋、切水	水煎包、麥茶							
29	四	活力水果	五穀飯	冬瓜蒸肉	銀蘆油腐	青菜	客家福菜湯	鍋燒烏龍麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		冬瓜、肉角、薑、鹽冬瓜	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	當季時蔬	梅菜、筍片、鮮菇	烏龍麵、鮮蔬、肉片、雞蛋							
30	五	活力水果	小米飯	麻婆豆腐	酸菜麵腸	青菜	羅宋湯	鮮奶+黑糖捲	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
		水果	蔬食日	豆腐、三色丁、豆瓣醬	酸菜、麵腸	當季時蔬	番茄、洋葱、大骨	鮮奶、黑糖捲							

*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。