

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

112年 1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
2	一	放 假 一 天						
3	二	活力水果	五穀飯	家鄉滷肉	蕃茄洋芋燒	青菜	柴魚味噌湯	燒賣+芝麻豆漿
		水果		鮮菇,絞肉,洋葱	蕃茄,馬鈴薯,三色丁	當季時蔬	味噌,海帶芽,豆腐	燒賣,芝麻豆漿
4	三	古早味蛋糕+桂圓冬瓜茶	炸醬麵+鹽酥雞+青菜+青菜番茄湯					
		古早味蛋糕,桂圓,冬瓜磚		白油麵,絞肉,超碎黑干丁,鮮菇,洋葱,紅蔥頭,甜麵醬	鹽酥雞	當季時蔬	番茄,鮮蔬	水果
5	四	活力水果	燕麥飯	京醬雞丁	冬瓜皮絲	青菜	油腐細粉湯	果醬吐司+麥茶
		水果		骨髓丁,高麗菜,紅蘿蔔	冬瓜,皮絲,生木耳	當季時蔬	薑絲,油豆腐,粉絲	果醬,吐司,麥茶
6	五	活力水果	小米飯	日式蒸蛋	塔香海茸	青菜	金菇鮮筍湯	南瓜綜合芋圓
		水果		魚板,洗選蛋,玉米粒	九層塔,海茸,紅蘿蔔	當季時蔬	金針菇,筍片,木耳,排骨	南瓜,芋圓,地瓜圓
7	六	活力水果	紫米飯	瓜仔雞丁	快炒鮮瓜	青菜	當歸洋芋湯	鮮奶+堅果
		水果		花瓜,骨髓丁	鮮瓜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	當歸,馬鈴薯,排骨丁	鮮奶,堅果
9	一	活力水果	糙米飯	筍干扣肉	熱炒三色	青菜	薯香排骨湯	紅豆粉圓豆花
		水果		乾筍干,絞肉,梅乾菜	小干丁,小黃瓜,三色丁	當季時蔬	豆薯,排骨丁	紅豆,粉圓,豆花
10	二	活力水果	麥片飯	玉米雞丁	黃瓜總匯	青菜	紫菜湯	餛飩湯
		水果		骨髓丁,玉米粒	大黃瓜,木耳,鮮菇	當季時蔬	紫菜,角螺,蔥	餛飩,鮮蔬,洗選蛋
11	三	活力水果	椒鹽花枝丸+肉絲蛋炒飯+青菜+青菜豆腐湯					
		水果		花枝丸	高麗菜,三色丁,玉米粒,鮮菇,紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬,板豆腐	珍珠丸子+薏仁漿
12	四	活力水果	五穀飯	洋芋燉肉	關東煮	青菜	番茄蛋花湯	台式炒麵
		水果		洋芋,肉角	白蘿蔔,紅蘿蔔,油豆腐,甜條	當季時蔬	番茄,鮮蔬,洗選蛋	白麵,鮮蔬,紅蔥頭,肉絲
13	五	活力水果	小米飯	咖哩百頁	螞蟻上樹	青菜	鮮瓜肉絲湯	鮮奶+黑糖包
		水果		百頁豆腐,馬鈴薯,洋葱,三色丁	木耳,冬粉,高麗菜,紅蘿蔔	當季時蔬	鮮瓜,肉絲	鮮奶,黑糖包
16	一	活力水果	糙米飯	地瓜蒸肉	甘藍鮮炒	青菜	冬瓜黑輪湯	綜合燒仙草
		水果		地瓜,肉角	鮑魚菇,高麗菜,木耳	當季時蔬	冬瓜,黑輪	QQ,大豆,綠豆,仙草
17	二	活力水果	小米飯	椒鹽魚排	黃瓜燴	青菜	玉米蛋花湯	小肉包+糙米漿
		水果		魚排	大黃瓜,紅蘿蔔,抽珍菇	當季時蔬	玉米,洗選蛋	黑糖捲,薏仁漿
18	三	活力水果	燕麥飯	親子燒肉丼	芹香三色	青菜	白玉排骨湯	客家炒飯條
		水果		肉片,洋葱,洗選蛋	芹菜,白干絲,海帶絲	當季時蔬	白蘿蔔,排骨丁	飯條,香菇,鮮蔬,肉絲
19	四	活力水果	茄汁義大利麵+地瓜薯條+青菜+海結魚丸湯					
		水果		白油麵,蕃茄,馬鈴薯,洋葱,鮮菇,絞肉,蕃茄醬	當季時蔬	魚丸,海結		波羅麵包

112年 2月 份 菜 單(幼兒園)

13	一	活力水果	糙米飯	醋溜白片	冬瓜四喜	青菜	沙茶羹湯	綠豆薏仁湯
		水果		肉片,豆芽菜,洋葱,彩椒	冬瓜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	竹筍,木耳,洗選蛋,沙茶	綠豆,薏仁
14	二	活力水果	紫米飯	宮保雞丁	木耳高麗菜	青菜	四神湯	蒸餃+豆漿冬瓜茶
		水果		骨髓丁,1/4豆干丁,油花生	高麗菜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	筍,淮山,茯苓,蓮子,排骨丁,馬鈴	水餃,冬瓜磚,豆漿
15	三	古早味蛋糕+桂圓冬瓜茶	咖哩肉醬麵+雞排+青菜+鮮蔬豆腐湯					
		古早味蛋糕,桂圓,冬瓜磚		白油麵,馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉,洋葱,三色丁,咖哩粉	當季時蔬	雞排	豆腐,鮮蔬	水果
16	四	活力水果	麥片飯	佛跳牆	鮮炒總匯	青菜	玉米海結湯	古早味炒米苔目
		水果		肉角,角螺,大白菜,鮮菇	鮮瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇	當季時蔬	玉米粒,海帶結	米苔目,紅蔥頭,肉絲,鮮蔬
17	五	活力水果	小米飯	土耳其炒蛋	家常油腐	青菜	紅蔥黃芽湯	叻仔魚粥
		水果		番茄,洋葱,彩椒,洗選蛋	油豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔	當季時蔬	黃豆芽,肉絲	玉米,洗選蛋,鮮蔬,叻魚
18	六	活力水果	五穀飯	三杯雞丁	什錦洋芋	青菜	冬瓜丸片湯	鮮奶+堅果
		水果		骨髓丁,米血,薑片,麻油	洋芋,毛豆仁,玉米	當季時蔬	冬瓜,魚丸	鮮奶,堅果
20	一	活力水果	糙米飯	魚丁雙拼	韭香銀芽	青菜	海芽油腐湯	芋頭QQ鮮奶
		水果		豆干片,魚丁	韭菜,豆芽菜,生木耳,黑輪	當季時蔬	味噌,油豆腐,海芽	芋頭,QQ鮮奶
21	二	活力水果	五穀飯	麻油雞	雙色花菜	青菜	洋芋排骨湯	奶皇包+鮮豆漿
		水果		高麗菜,骨髓丁,薑	花椰菜,鮑魚菇,紅蘿蔔	當季時蔬	洋芋,排骨丁	奶皇包,鮮豆漿
22	三	活力水果	雞蓉玉米粥+雞塊+銀絲卷+青菜					
		水果		洗選蛋,高麗菜,玉米粒,雞肉,鮮菇	雞塊	銀絲卷	蔥青	米血,火鍋條,白蘿蔔,油蛋
23	四	活力水果	燕麥飯	打拋豬	五香豆包絲	青菜	客家福菜湯	鮮蔬雞絲麵
		水果		絞肉,洋葱,魚露	豆包絲,馬鈴薯,紅蘿蔔	當季時蔬	福菜,筍片,大骨	雞絲麵,鮮蔬,肉絲,洗選蛋
24	五	活力水果	小米飯	番茄豆腐	白菜滷	青菜	黃瓜黑輪湯	鮮奶+牛奶麵包
		水果		番茄,洋葱,三色丁,百頁豆腐	大白菜,生木耳,紅蘿蔔,角螺	當季時蔬	黃瓜,黑輪	鮮奶,牛奶麵包
27	一	放 假 一 天						
28	二	放 假 一 天						

本菜單使用之生鮮豬肉為CAS國產豬肉