

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 112年 3 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	
1	三	活力水果 <small>水果</small>		韓式泡菜烏龍麵+滷蛋+青菜+青菜豆腐湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 泡菜 當季時蔬 青菜, 豆腐</small>			冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨, 薑絲</small>	地瓜+豆漿冬瓜茶 <small>地瓜, 豆漿, 冬瓜碎</small>	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
2	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	打拋豬 <small>洋葱, 絞肉, 紅蘿蔔</small>	圓香干丁 <small>小干丁, 梅乾菜</small>	有機苜蓿 <small>當季有機蔬菜</small>	冬瓜排骨湯	香菇瘦肉粥 <small>玉米, 洗滌蛋, 絞肉, 香菇</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
3	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 洗滌蛋</small>	甜條銀芽 <small>豆芽菜, 木耳, 韭菜, 甜條</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	1.7	1.4	1	1.5	1	720
6	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, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗滌蛋</small>	仙草芋圓牛奶 <small>仙草, 芋圓, 牛奶</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
7	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	紅蔥雞丁 <small>骨腿丁, 洋葱, 紅蔥頭</small>	干絲花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔, 白干絲</small>	有機苜蓿 <small>當季有機蔬菜</small>	肉骨茶湯 <small>排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>	玉米+紫米燕麥漿 <small>玉米, 紫米燕麥漿</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
8	三	古早味蛋糕+香甜參茶 <small>古早味蛋糕, 參茶</small>		茄汁蛋炒飯+醬燒大排+青菜+青蔬玉米湯 <small>蕃茄, 洋葱, 三丁, 玉米粒, 青蔥, 蕃茄醬 醬燒大排 當季時蔬 青菜, 玉米粒</small>				活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
9	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	樹子蒸魚 <small>魚片, 樹子</small>	沙茶甘藍 <small>甘藍, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮筍排丁湯 <small>竹筍, 排骨丁</small>	鮮蔬麵疙瘩 <small>麵疙瘩, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
10	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	螺汁白菜豆腐煲 <small>大白菜, 豆腐, 洗滌蛋, 香菇, 蠔油</small>	鮮蔬咖哩 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃豆芽, 肉絲</small>	鮮奶+奶皇包 <small>鮮奶, 奶皇包</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
13	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉片</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, 鮮蔬, 洗滌蛋</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
14	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	日式親子丼 <small>骨腿丁, 洋葱, 洗滌蛋, 青蔥</small>	浮水魚羹 <small>大白菜, 黑木耳, 魚羹</small>	有機苜蓿 <small>當季有機蔬菜</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>	高麗菜包+豆漿 <small>高麗菜包, 豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
15	三	活力水果 <small>水果</small>		咖哩肉醬麵+雞塊+青菜+味噌豆皮湯 <small>絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 白油麵, 咖哩 雞塊 青菜 味噌, 角螺</small>				關東煮 <small>火鍋燒, 白蘿蔔, 油豆腐, 米血</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
16	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	沙茶肉片 <small>肉片, 豆芽菜, 洋葱</small>	黃瓜香絲 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜, 油腐</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
17	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	雙色蒸蛋 <small>鹹蛋, 洗滌蛋</small>	四寶辣醬 <small>小干丁, 三色丁, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金菇鮮筍湯 <small>金針菇, 筍片, 排骨</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
20	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	金黃鑲肉 <small>玉米粒, 絞肉, 油膏</small>	冬瓜四色 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯蛋花湯 <small>涼薯, 洗滌蛋</small>	薑汁地瓜撞奶 <small>地瓜, 芋圓, 鮮奶, 薑</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
21	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	三杯雞 <small>骨腿丁, 油豆腐, 薑片</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	有機苜蓿 <small>當季有機蔬菜</small>	四神湯 <small>芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>	小肉包+糙米漿 <small>小肉包, 糙米漿</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
22	三	活力水果 <small>水果</small>		古早味鹹粥+卡拉雞排+銀絲卷+青菜 <small>絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔 雞排, 青蔥, 薑片 銀絲捲, 當季時蔬</small>				肉絲蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕, 洗滌蛋, 鮮蔬, 肉絲</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
23	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	紅蔥肉燥 <small>紅蔥頭, 洋葱, 絞肉</small>	什錦滷味 <small>小黑輪, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>海帶芽, 味噌, 豆腐</small>	醬拌貝殼麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
24	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	麻婆豆腐 <small>洋芋, 豆腐, 三丁</small>	鮮菇麵筋 <small>鮮菇, 麵筋, 鮮蔬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>番茄, 洋芋, 大骨</small>	鮮奶+鮮奶麵包 <small>鮮奶, 鮮奶麵包</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
27	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	黑豆雞丁 <small>骨腿丁, 黑豆, 高麗菜</small>	辣炒干丁 <small>小干丁, 三色丁, 乾辣椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香蛋花湯 <small>洗滌蛋, 芹菜, 鮮蔬</small>	紅豆紫米鮮奶 <small>紅豆, 紫米, 鮮奶</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
28	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	糖醋肉 <small>洋葱, 肉片, 番茄</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	有機苜蓿 <small>當季有機蔬菜</small>	涼薯鮑菇湯 <small>涼薯, 鮑魚菇, 排骨</small>	煎餃+芝麻豆漿 <small>水餃, 芝麻豆漿</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
29	三	活力水果 <small>水果</small>		客家炒飯條+可樂餅+青菜+南瓜濃湯 <small>飯條, 高麗菜, 肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 紅蔥頭 可樂餅 馬鈴薯, 洗滌蛋, 奶水, 南瓜</small>				麻油麵線 <small>骨腿, 雞蛋, 麵線, 鮮蔬</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
30	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	冬瓜燒肉 <small>冬瓜, 肉片, 薑</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芋頭排骨湯 <small>芋頭, 排骨</small>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬, 洗滌蛋</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
31	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	夏威夷炒蛋 <small>番茄, 洋芋, 洗滌蛋</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家福菜湯 <small>福菜, 筍片, 鮮蔬</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649

*肉品(豬肉, 雞肉)採用CAS: 國產肉品, 衛生安全符合標準, 品質規格符合標準, 包裝標示符合規定。