

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 112年 5 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	一	母親節活動餐盒														
2	二	活力水果	紫米飯	蛋酥肉燥	高麗菜炒豆包絲	青菜	黃瓜黑輪湯	玉米+紫米燕麥漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
		水果		絞肉、洋蔥、洗選蛋	高麗菜、豆包絲、紅蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜、黑輪	玉米、紫米燕麥漿								
3	三	古早味蛋糕+決明子茶		古早味鹹粥+豬排+芋泥包+青菜				活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589	
		古早味蛋糕、決明子茶		高麗菜、絞肉、玉米粒、三色丁、紅蔥頭	醬燒大排	芋泥包	當季食蔬	水果								
4	四	活力水果	燕麥飯	打拋豬	小黃瓜三色	青菜	洋芋鮮排湯	肉絲蘿蔔糕湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋蔥、絞肉、紅蘿蔔	小黃瓜、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	排骨丁、馬鈴薯	素蘿蔔糕、洗選蛋、鮮菇、肉絲								
5	五	活力水果	小米飯	鮮蔬麵腸	魚露豆結	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+銀絲卷	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800	
		水果		蔬食日	高麗菜、木耳、麵腸	冬瓜、紅蘿蔔、豆結、魚露	當季時蔬	黃豆芽、肉絲								鮮奶、銀絲卷
8	一	活力水果	糙米飯	咖哩肉醬	芹香雙絲	青菜	羅宋排骨湯	綠豆薏仁牛奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果		咖哩粉、馬鈴薯、絞肉	芹菜、白干絲、海帶絲	當季時蔬	蕃茄、洋蔥、排骨丁	綠豆、薏仁、牛奶								
9	二	活力水果	麥片飯	海結燒肉	白菜滷	青菜	金菇蘿蔔湯	杯子蛋糕+豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		海結、肉角	大白菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	白蘿蔔、金針菇、海芽、味噌	杯子蛋糕、豆漿								
10	三	活力水果	肉絲炒飯+青菜+鹹酥雞+蒜味魚羹湯					乾拌陽春麵	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
		水果	肉絲、青江菜、三色丁、玉米粒、紅蔥頭	鹹酥雞	青菜	高麗菜	紅蘿蔔	木耳								魚羹
11	四	活力水果	燕麥飯	麻油肉片	彩繪大瓜	青菜	客家鹹湯	鮮蔬麵疙瘩	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		肉片、高麗菜、麻油	大黃瓜、生木耳、三色丁	當季時蔬	米苔目、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、排骨丁	麵疙瘩、鮮菇、肉絲、紅蔥頭								
12	五	活力水果	糙米飯	玉米炒蛋	魚香粉絲	青菜	金菇鮮筍湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果		玉米粒、洗選蛋	冬粉、高麗菜、韭菜、綠豆芽、木耳	當季時蔬	金針菇、筍片、排骨丁	鮮奶、堅果								
15	一	活力水果	糙米飯	玉米截燒肉丁	醬爆干片	青菜	榨菜油腐湯	紅豆QQ湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果		玉米截、肉丁	豆干片、洋蔥、蔥	當季時蔬	榨菜、油腐	紅豆、QQ、地瓜圓								
16	二	活力水果	小米飯	瓜仔雞丁	木須花椰	青菜	時蔬魚丸湯	地瓜+枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
		水果		花瓜、骨腿丁	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮菇、魚丸	地瓜、枸杞、桂圓								
17	三	活力水果	古早味麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜					黃瓜貢丸湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果	蚵仔麵線、魚羹、洗選蛋、筍絲、肉絲、木耳、柴魚片	卡拉雞腿排	刈包	當季時蔬	大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔									
18	四	活力水果	五穀飯	五香肉燥	田園蔬菜	青菜	芹香腐皮湯	醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋蔥、絞肉、五香粉、油包	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮菇、角螺、芹菜	番茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵								
19	五	活力水果	糙米飯	花生麵筋	三杯油腐	青菜	筍絲木耳湯	鮮奶+珍珠丸子	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果		麵筋、花生	小黃瓜、油豆腐、九層塔、老薑	當季時蔬	筍絲、木耳、排骨丁	鮮奶、珍珠丸子								
22	一	活力水果	糙米飯	筍干燒肉	鮑菇白菜	青菜	紫菜鮮菇蛋花湯	冬瓜仙草蜜	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果		筍片、絞肉	大白菜、鮑魚菇、生木耳	當季時蔬	紫菜、金針菇、洗選蛋	冬瓜磚、仙草、粉圓								
23	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	肉骨茶湯	蒸餃+芝麻豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		高麗菜、骨腿丁、甜麵醬	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶	水餃、芝麻豆漿								
24	三	活力水果	茄汁筆尖麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯					關東煮	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果	筆尖麵、蕃茄、馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞肉、蕃茄醬	地瓜薯條	當季時蔬	玉米粒、切水、馬鈴薯、洗選蛋	火鍋條、白蘿蔔、油豆腐、米血									
25	四	活力水果	麥片飯	彩椒照燒雞	花椰菜炒皮酥	青菜	嫩芽豆腐湯	絲瓜麵線	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720	
		水果		青椒、甜椒、骨腿丁	花椰菜、皮酥、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	味噌、豆腐、海帶芽	骨腿丁、雞蛋、絲瓜、麵線								
26	五	活力水果	糙米飯	麻婆豆腐	塔香海根	青菜	客家福菜湯	鮮奶+堅果	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		馬鈴薯、三色丁、豆腐	九層塔、海帶根	當季時蔬	福菜、筍片、鮮菇	鮮奶、堅果								
29	一	活力水果	糙米飯	親子丼	黃瓜炒蟬絲	青菜	蘿蔔排骨湯	綠豆米苔目	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
		水果		骨腿丁、馬鈴薯、洗選蛋	大黃瓜、木耳、蟬味絲	當季時蔬	蘿蔔、排骨丁	綠豆、米苔目								
30	二	活力水果	燕麥飯	冬瓜燒肉	玉米三色	青菜	南瓜肉絲湯	牛角麵包+糙米漿	4.2	1.7		1	3.0	0	617	
		水果		冬瓜、肉片	玉米粒、三色丁、豆乾丁	當季時蔬	南瓜、肉絲	牛角麵包、糙米漿								
31	三	活力水果	炸醬麵+青菜+獅子頭+酸辣湯					海鮮糙米粥	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、甜麵醬	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、木耳、素食烏鰡	吻仔魚、糙米、鮮菇、洗選蛋										
*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。																