

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
112年 6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	纖維	水果	油脂	乳品	
1	四	活力水果	五穀飯	鮑菇瓜子肉	白菜燴魚羹	青菜	味噌豆腐湯	麵線糊	5	2.2	1.7	1	2.0		708
		水果		鮑菇頭、地瓜、絞肉	大白菜、魚羹、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	味噌、豆腐、柴魚片	紅麵線、筍絲、木耳、紅蘿蔔、洗滌蛋							
2	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	乾鍋油腐	青菜	肉絲筍片湯	鮮奶+堅果	5	2.2	1.7	1	1.5	1	835
		水果	蔬食日	洋葱、素火腿、洗滌蛋	小黃瓜、鮑菇頭、豆包、油豆腐	當季時蔬	肉絲、筍片	鮮奶、堅果							
5	一	活力水果	糙米飯	南瓜燒雞	鮮菇花椰	青菜	紫菜蛋花湯	紅豆QQ豆花	5	2	1.5	1	1.6		670
		水果		南瓜、骨髓丁、香菇	青花菜、生木耳、秀珍菇、紅蘿蔔	當季時蔬	紫菜、洗滌蛋	紅豆、QQ、豆花							
6	二	活力水果	紫米飯	豆鼓蒸魚	豆干炒毛豆	青菜	蘿蔔貢丸湯	高麗菜包+鮮豆漿	5	2.2	1.7	1	8.0		753
		水果		魚排、薑、豆鼓	豆干丁、毛豆仁、彩椒	當季時蔬	白蘿蔔、貢丸切片、芹菜	高麗菜包、鮮豆漿							
7	三	古早味蛋糕+香甜麥茶	肉燥麵+珍珠丸子+青菜+冬瓜黑輪湯						活力水果	5	2.5	1.6	1	1.5	705
		古早味蛋糕、麥茶	白油麵、絞肉、超碎黑干丁、鮮菇、洋葱、紅蔥頭、甜麵醬、珍珠丸子、當季時蔬、冬瓜、黑輪						水果						
8	四	活力水果	燕麥飯	三杯雞丁	塔香海根	青菜	芋頭排骨湯	鍋燒意麵	5.1	2.1	1.6	1	1.5		682
		水果		骨髓丁、小干丁、九層塔	九層塔、紅蘿蔔、海根	當季時蔬	芋頭、排骨丁	意麵、鮮菇、肉絲、洗滌蛋							
9	五	活力水果	小米飯	花生麵筋	玉米蒸蛋	青菜	南瓜濃湯	鮮奶+鹹奶油餐包	5.1	2.1	1.6	1	1.6	1	837
		水果	蔬食日	花生、鮮菇、麵筋	玉米粒、洗滌蛋	當季時蔬	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶水	鮮奶、鹹奶油餐包							
12	一	活力水果	燕麥飯	椰香肉醬	螞蟥上樹	青菜	涼薯排骨湯	珍珠綠豆仙草	5	2.7	1.5	1	2.0		740
		水果		馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔	冬粉、高麗菜、韭菜、木耳	當季時蔬	涼薯、排骨丁	珍珠、綠豆、仙草							
13	二	活力水果	麥片飯	番茄燒雞	小瓜甜條	青菜	四神湯	地瓜+麥茶	5	2.2	1.7	1	1.5		685
		水果		洋葱、馬鈴薯、骨髓丁、番茄	小黃瓜、甜條、鮑菇頭	當季時蔬	芡實、淮山、茯苓、蓮子、排骨丁、馬鈴薯	地瓜、麥茶							
14	三	活力水果	夏威夷炒飯+魚排+青菜+酸辣湯						醬拌貝殼麵	5	2	1.6	1	1.5	668
		水果	鳳梨、火腿、甜椒、洗滌蛋、蔥、當季時蔬、魚排、筍絲、紅蘿蔔、木耳、素食烏鰻						番茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵						
15	四	活力水果	五穀飯	麵輪燒肉	鮮炒總匯	青菜	日式海芽湯	雜糧吐司+豆漿冬瓜茶	5.1	2.1	1.6	1	1.5		682
		水果		肉片、麵輪、紅蘿蔔	飯瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	白蘿蔔、海帶芽、味噌、麻油	雜糧吐司、冬瓜磚、豆漿							
16	五	畢業典禮(餐盒)	小米飯	沙茶豆干	蝦米絲瓜	青菜	芋香腐皮湯	活力水果	5	2.1	1.7	1	1.6		682
		蔬食日	素雞、百頁、黑干、油腐、沙茶	蝦米、絲瓜、金針菇	當季時蔬	芋頭、角螺	水果								
17	六	活力水果	燕麥飯	南洋咖哩雞	干絲三色	青菜	金菇鮮筍湯	鮮奶+堅果	5	2	1.5	1	1.5	1	815
		水果		馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、椰漿、咖哩粉	海帶絲、紅蘿蔔、白干絲	當季時蔬	金針菇、筍片、木耳、排骨	鮮奶、堅果							
19	一	活力水果	糙米飯	韓式燒肉	花菜燴豆腐	青菜	肉骨茶湯	紫米薏仁湯	5	2.1	1.6	1	1.5		675
		水果		洋葱、豆芽、肉片、紅蘿蔔、甜麵醬	花菜、豆腐、洗滌蛋	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包	紫米、薏仁							
20	二	活力水果	紫米飯	香酥雙拼	角螺炒甘藍	青菜	玉米蛋花湯	小肉包+糙米漿	5	2.5	1.5	1	1.6		707
		水果		魚丁、百頁	高麗菜、紅蘿蔔、角螺	當季時蔬	玉米粒、洗滌蛋	小肉包、糙米漿							
21	三	活力水果	炒烏龍麵+滷雞塊+青菜+瓠瓜粉絲湯						日式關東煮	5.1	2.1	1.6	1	1.5	682
		水果		烏龍麵、高麗菜、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、雞塊	當季時蔬、飯瓜、粉絲			油腐、白蘿蔔、玉米粒、甜條							
22	四	放假一天													
23	五	放假一天													
26	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	冬瓜滷	青菜	當歸麵線湯	綠豆薏仁牛奶	5	2	1.7	1	1.5	0.4	730
		水果		梅乾菜、絞肉、筍干	冬瓜、小紅薯、木耳、魚露	當季時蔬	紅麵線、高麗菜、當歸	綠豆、薏仁、牛奶							
27	二	活力水果	麥片飯	義式燒雞	白菜滷	青菜	紅棗青木瓜湯	乾拌水餃	5.1	3	1.5	1	1.6		752
		水果		骨髓丁、馬鈴薯、番茄	大白菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	紅棗、青木瓜、排骨	水餃巧							
28	三	活力水果	小米飯	鹽水三拼	筍乾燒凍豆腐	青菜	香菇雞湯	玉米瘦肉粥	5	2.2	1.7	1	1.6		690
		水果	蔬食日	百頁、花椰菜、玉米粒、鮑菇頭	筍乾、海帶結、凍豆腐、紅蘿蔔	當季時蔬	香菇、鮮菇、骨髓	玉米、洗滌蛋、絞肉							
29	四	活力水果	五穀飯	親子燒肉丼	涼薯脆條	青菜	鮮茄蔬菜湯	味噌拉麵	5.1	2.1	1.7	1	1.5		685
		水果		肉片、洋葱、洗滌蛋、柴魚片	豆薯、豆干片、彩椒	當季時蔬	番茄、鮮菇	味噌、白油麵、肉絲、鮮菇、玉米粒							
30	五	活力水果	茄汁義大利麵+麥克雞塊+青菜+玉米濃湯						海綿蛋糕	5	2	1.5	1	1.5	655
		糖果	白油麵、番茄、馬鈴薯、洋葱、鮮菇、絞肉、番茄醬、雞塊、當季時蔬、玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗滌蛋						海綿蛋糕						

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材	
------------------	--