

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

112年 8.9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	脂肪	水果	油脂	乳品		
30	三	活力水果		茄汁義大利麵+鹽酥雞+青菜+玉米濃湯					綠豆薏仁湯	4.4	2	1.4	1	3.0	0	688
		水果		白油麵, 鮮菇, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 絞肉, 蕃茄醬, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗滌蛋					綠豆, 薏仁							
31	四	活力水果	燕麥飯	咖哩雞	木須青花	青菜	海芽金菇湯	炒麵疙瘩	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		骨髓丁, 馬鈴薯, 咖哩粉	青花菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	味噌, 海芽, 金珍菇	麵疙瘩, 紅蔥頭, 肉絲, 鮮菇								
1	五	活力水果	小米飯	三杯鮑魚菇	螞蟻上樹	青菜	肉絲筍片湯	鮮奶+堅果	5	2.1	1.5	1	2.0	0.8	815	
		水果	蔬食日	鮑魚菇, 香菇, 大滾豆乾, 九層塔, 小黃瓜	高麗菜, 冬粉, 豆芽菜, 韭菜	當季時蔬	肉絲, 筍片	鮮奶, 堅果								
4	一	活力水果	糙米飯	蔥香雞	蕃茄三色燒	青菜	什錦蛋花湯	地瓜QQ牛奶	4.7	2	1.6	1	2.0	0.5	744	
		水果		玉米, 骨髓丁, 紅蘿蔔, 蔥	蕃茄, 三色丁, 馬鈴薯	當季時蔬	鮮菇, 紅蘿蔔, 木耳, 洗滌蛋	地瓜, QQ, 牛奶								
5	二	活力水果	麥片飯	地瓜蒸肉	堅果甘藍	青菜	日式洋蔥湯	小籠湯包+鮮豆漿	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		地瓜, 肉絲, 蒸肉粉	高麗菜, 皮酥, 木耳, 堅果	當季時蔬	洋蔥, 金針菇, 洗滌蛋	小籠湯包, 鮮豆漿								
6	三	古早味蛋糕+香酥麥茶		麵線糊+雞排+青菜+銀絲卷					活力水果	5	2.1	1.6	1	3.0	0	743
		古早味蛋糕, 麥茶		蚵仔麵線, 魚羹, 洗滌蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 雞排, 銀絲卷, 當季時蔬					水果							
7	四	活力水果	紫米飯	豆鼓蒸魚	黃瓜總匯	青菜	筍香排骨湯	鍋燒意麵	5	2.2	1.5	1	2.0	0	703	
		水果		豆鼓, 魚片	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米	當季時蔬	竹筍, 排骨丁, 韭菜	意麵, 鮮菇, 肉絲, 洗滌蛋								
8	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	家常油腐	青菜	冬瓜肉絲湯	鮮奶+鹹奶油餐包	5	2	1.6	1	2.0	0.8	810	
		水果	蔬食日	素火腿, 洗滌蛋, 洋蔥	鮮菇, 小黃瓜, 小四角油腐	當季時蔬	冬瓜, 肉絲, 薑絲	鮮奶, 鹹奶油餐包								
11	一	活力水果	糙米飯	糖醋豬	海結麵輪	青菜	香菇雞湯	冬瓜粉圓愛玉	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		肉絲, 洋蔥, 番茄, 甜椒, 青椒	海結, 麵輪, 白蘿蔔	當季時蔬	香菇, 紅蔥, 骨髓丁	冬瓜磚, 愛玉, 粉圓								
12	二	活力水果	燕麥飯	鹽水雞	鐵板豆乾	青菜	高麗菜肉絲湯	燒賣+決明子茶	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		骨髓丁, 小黃瓜, 筍片, 蒜頭	豆干片, 洋蔥	當季時蔬	高麗菜, 肉絲	地瓜, 決明子茶								
13	三	活力水果		玉米瘦肉粥+香酥魚+青菜+奶黃包					醬拌貝殼麵	4.5	2	1.6	1	3.0	0	700
		水果		高麗菜, 絞肉, 玉米粒, 洗滌蛋, 三色丁, 香酥魚, 當季時蔬, 奶黃包					番茄, 鮮菇, 絞肉, 貝殼麵							
14	四	活力水果	紫米飯	洋芋燒肉	小瓜玉米粒	青菜	肉骨茶湯	絲瓜麵線湯	5	2.1	1.4	1	2.0	0	693	
		水果		絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	小黃瓜, 玉米粒, 香腸, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包	絲瓜, 麵線, 骨髓丁								
15	五	活力水果	小米飯	沙茶什錦	金瓜粉絲	青菜	紅蔥鹹湯	鮮奶+杯子蛋糕	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808	
		水果	蔬食日	豆包, 麵筋, 豆腐, 金針菇, 素雞, 薑絲	高麗菜, 南瓜, 冬粉, 豆芽菜	當季時蔬	豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁	鮮奶, 杯子蛋糕								
18	一	活力水果	糙米飯	京醬燒肉	筍干油腐	青菜	洋芋排骨湯	紅豆紫米湯	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		高麗菜, 肉絲, 甜麵醬	筍干, 油腐	當季時蔬	馬鈴薯, 排骨	紅豆, 紫米								
19	二	活力水果	麥片飯	檸檬雞	白卜黑輪	青菜	玉米鮑菇湯	地瓜+糙米漿	5	2	1.4	1	2.0	0	685	
		水果		檸檬汁, 骨髓丁, 小黃瓜, 木耳	白蘿蔔, 黑輪, 柴魚片	當季時蔬	玉米, 鮑魚菇, 排骨	小肉包, 糙米漿								
20	三	活力水果		台式炒麵+滷蛋+青菜+冬瓜丸片湯					日式關東煮	4.5	2	1.5	1	2.0	0	653
		水果		高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 肉絲, 紅蔥頭, 黃油麵, 滷蛋, 當季時蔬, 冬瓜, 珍珠魚丸					油豆腐, 白蘿蔔, 玉米粒, 甜絲							
21	四	活力水果	五穀飯	宮保魚丁	三色鮮蔬	青菜	番茄蔬菜豆腐湯	餛飩湯	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		青蔥, 花生, 魚丁	紅蘿蔔, 四季豆, 杏鮑菇, 木耳	當季時蔬	番茄, 金針菇, 豆腐, 洗滌蛋	餛飩, 鮮菇, 洗滌蛋								
22	五	活力水果	小米飯	蔥酥蒸蛋	培根高麗菜	青菜	芋頭排骨湯	珍珠嫩豆花	5	2	1.5	1	1.5	0	685	
		水果	蔬食日	洗滌蛋, 玉米粒, 蔥	培根, 高麗菜, 木耳	當季時蔬	芋頭, 排骨	珍珠, 豆花								
23	六	活力水果	燕麥飯	親子丼	田園百匯	青菜	玉米海結湯	鮮奶+堅果	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808	
		水果		骨髓丁, 洋蔥, 洗滌蛋	馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁	當季時蔬	玉米粒, 海帶結	鮮奶, 堅果								
25	一	活力水果	糙米飯	清蒸魚丁	芹香三絲	青菜	羅宋湯	仙草芋圓牛奶	5	2	1.5	1	2.0	0.5	763	
		水果		魚丁, 薑絲	芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 洋蔥, 排骨	仙草, 芋圓, 鮮奶								
26	二	活力水果	麥片飯	義式燒雞	梅香干丁	青菜	紫菜貢丸湯	雞糰吐司+豆漿冬瓜茶	5.1	3	1.5	1	2.0	0	770	
		水果		紅蘿蔔, 馬鈴薯, 骨髓丁, 香料	梅干菜, 豆干片	當季時蔬	紫菜, 貢丸, 洗滌蛋	雞糰吐司, 冬瓜磚, 豆漿								
27	三	活力水果		水餃+水餃醬汁+魷魚丸+青菜+大滷湯					客家炒飯條	5	2.1	1.5	1	1.6	0	677
		水果		水餃, 青蔥, 薑, 蒜, 辣椒, 烏醋, 魷魚丸, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 生木耳, 洗滌蛋					飯條, 紅蔥頭, 肉絲, 鮮菇							
28	四	活力水果	五穀飯	打拋肉醬	醋溜土豆絲	青菜	白玉排骨湯	味噌拉麵	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		洋蔥, 九層塔, 絞肉, 番茄	豆干絲, 土豆, 青蔥	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁	味噌, 白油麵, 肉絲, 鮮菇, 玉米粒								
29	五	放假一天														

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材