

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 112年10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)	
									糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品		
2	一	活力水果 水果	糙米飯	香酥雙拼 鮮魚,豆腐	芹香雙絲 芹菜,白干絲,海帶絲	青菜 當季時蔬	羅宋排骨湯 蕃茄,洋葱,排骨丁	芋圓豆花 芋圓,豆花	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
3	二	活力水果 水果	紫米飯	小瓜炒肉 小黃瓜,肉絲	高麗菜炒豆包絲 高麗菜,豆包絲,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	洋芋鮮排湯 排骨丁,馬鈴薯	玉米+紫米燕麥漿 玉米,紫米燕麥	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
4	三	古早味蛋糕+決明子茶 古早味蛋糕,決明子茶						炒飯條+豬排+青菜+冬瓜枸杞肉絲湯 飯條,高麗菜,絞肉,玉米粒,紅蔥頭,豬排,冬瓜,枸杞,肉絲	活力水果 水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
5	四	活力水果 水果	燕麥飯	打拋豬 洋葱,絞肉,紅蘿蔔	玉米三色 玉米,豆乾丁,胡蘿蔔	青菜 當季時蔬	黃瓜黑輪湯 大黃瓜,黑輪	肉絲蘿蔔糕湯 素蘿蔔糕,洗滌蛋,鮮菇,肉絲	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
6	五	活力水果 水果	小米飯 蔬食日	鮮蔬麵腸 高麗菜,木耳,麵腸	魚露豆結 冬瓜,紅蘿蔔,豆結,魚露	青菜 當季時蔬	紅蔥黃芽湯 黃豆芽,肉絲	鮮奶+黑糖卷 鮮奶,黑糖卷	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800	
9	一	放假一天														
10	二	放假一天														
11	三	活力水果 水果	肉絲炒飯+青菜+鹽酥雞+蒜味魚羹湯 肉絲,青江菜,三色丁,玉米粒,紅蔥頭,鹽酥雞,青菜,高麗菜,紅蘿蔔,木耳,魚羹					乾拌陽春麵 白油麵,鮮菇,肉絲	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
12	四	活力水果 水果	燕麥飯	金黃蒸魚 玉米粒,魚片	彩繪大瓜 大黃瓜,生木耳,三色丁	青菜 當季時蔬	客家鹹湯 米苔目,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭,排骨丁	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩,鮮菇,肉絲,紅蔥頭	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
13	五	活力水果 水果	小米飯 蔬食日	什錦蒸蛋 洗滌蛋,香菇,素火腿,洋葱	魚香粉絲 冬粉,高麗菜,綠豆芽,木耳	青菜 當季時蔬	金菇鮮筍湯 金針菇,筍片,排骨丁	鮮奶+堅果 鮮奶,堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
16	一	活力水果 水果	糙米飯	醬油淋鮮魚 薑絲,醬油,鮮魚,鮮菇	醬爆干片 豆干片,洋葱,蔥	青菜 當季時蔬	榨菜油腐湯 榨菜,油腐	紅豆珍珠甜湯 紅豆,珍珠,地瓜圓	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
17	二	活力水果 水果	小米飯	瓜仔雞丁 花瓜,骨腿丁	木須花椰 花椰菜,生木耳,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	玉米排骨湯 玉米粒,排骨	地瓜+枸杞茶 地瓜,枸杞,桂圓	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
18	三	活力水果 水果	米粉湯+卡拉雞腿排+刈包+青菜 米粉,肉絲,紅蔥頭,韭菜,豆芽,高麗菜,卡拉雞腿排,刈包,當季時蔬					紫菜貢丸湯 紫菜,貢丸	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
19	四	活力水果 水果	五穀飯	塔香肉燥 洋葱,絞肉,九層塔,油包	田園蔬菜 花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	青菜 當季時蔬	芹香腐皮湯 鮮菇,角螺,芹菜	日式烏龍湯麵 雞蛋,鮮菇,肉片,烏龍麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
20	五	活力水果 水果	小米飯 蔬食日	花生麵筋 麵筋,花生	三杯油腐 小黃瓜,油豆腐,九層塔,老薑	青菜 當季時蔬	筍絲木耳湯 筍絲,木耳,排骨丁	鮮奶+珍珠丸子 鮮奶,珍珠丸子	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
23	一	活力水果 水果	糙米飯	筍丁燒肉 筍片,肉絲	鮑菇白菜 大白菜,鮑魚菇,生木耳	青菜 當季時蔬	鮮菇蛋花湯 芹菜,金針菇,洗滌蛋	冬瓜仙草蜜 冬瓜磚,仙草,QQ	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
24	二	活力水果 水果	紫米飯	京醬雞丁 高麗菜,骨腿丁,甜麵醬	鮮炒總匯 鮮瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇	青菜 當季時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶	蒸餃+芝麻豆漿 水餃,芝麻豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
25	三	活力水果 水果	肉燥麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯 白油麵,洋葱,豆乾丁,絞肉,地瓜薯條,當季時蔬,玉米粒,奶水,馬鈴薯,洗滌蛋					關東煮 火鍋絲,白蘿蔔,滷蛋,米血	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
26	四	活力水果 水果	麥片飯	彩椒魚片 彩椒,魚片,薑絲,蔥	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲	青菜 當季時蔬	小白菜豆腐湯 小白菜,豆腐,雞蛋	鮮蔬雞絲麵 雞絲麵,雞蛋,鮮菇,肉絲	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720	
27	五	活力水果 水果	小米飯 蔬食日	海芽蒸蛋 洗滌蛋,海芽	花椰菜炒皮酥 花椰菜,皮酥,紅蘿蔔,木耳	青菜 當季時蔬	豚肉味噌湯 味噌,豆腐,肉絲	鮮奶+堅果 鮮奶,堅果	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
30	一	活力水果 水果	糙米飯	親子丼 骨腿丁,馬鈴薯,洗滌蛋	黃瓜炒蟬絲 大黃瓜,木耳,蟬味絲	青菜 當季時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨丁	綠豆米苔目 綠豆,米苔目	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
31	二	活力水果 水果	燕麥飯	冬瓜蒸魚 冬瓜,豆豉,鮮魚	珍菇白菜 大白菜,金針菇,紅蘿蔔,生木耳	青菜 當季時蔬	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	芝麻包+糙米漿 芝麻包,糙米漿	4.2	1.7		1	3.0	0	617	

*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。