

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
112年 11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	三	活力水果	韓式泡菜烏龍麵+滷蛋+青菜+青菜豆腐湯					全麥餐包+豆漿冬瓜茶	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
		水果	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					全麥餐包,豆漿,冬瓜磚							
2	四	活力水果	紫米飯	打拋豬	圓香干丁	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	翡翠肉末粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥,絞肉,紅蘿蔔	小干丁,梅乾菜	當季有機蔬菜	冬瓜,排骨,薑絲	鮮菇,玉米,洗滌蛋,絞肉							
3	五	活力水果	小米飯	玉米炒蛋	甜條銀芽	青菜	瓠瓜菇菇湯	鮮奶+堅果	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果	蔬食日	玉米粒,洗滌蛋	豆芽菜,木耳,韭菜,甜條	當季時蔬	瓠瓜,鮮菇	鮮奶,堅果							
6	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	紫菜蛋花湯	仙草米苕目	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		梅干菜,絞肉,筍干	鮮瓜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	紫菜,洗滌蛋	仙草汁,米苕目,QQ							
7	二	活力水果	燕麥飯	紅蔥雞丁	干絲花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯	鍋貼+薏仁漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		骨髓丁,洋蔥,紅蔥頭	花椰,紅蘿蔔,白干絲	當季有機蔬菜	排骨丁,白蘿蔔,肉骨茶包	鍋貼,薏仁漿							
8	三	古早味蛋糕+香甜麥茶		茄汁蛋炒飯+炸豬排+青菜+青蔬玉米湯				活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕,麥茶		蕃茄,洋蔥,三丁,玉米粒,青蔥,蕃茄醬 豬排 當季時蔬 青菜,玉米粒				水果							
9	四	活力水果	紫米飯	樹子蒸魚	沙茶甘藍	青菜	鮮筍排丁湯	肉燥乾意麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		魚片,樹子	甘藍,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	竹筍,排骨丁	白油麵,鮮菇,肉燥,紅蔥頭							
10	五	活力水果	小米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮菇炒花椰	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+馬來糕	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果	蔬食日	大白菜,豆腐,洗滌蛋,香菇,香蒜素蠔油	鮑魚菇,花椰菜,紅蘿蔔	當季時蔬	黃豆芽,肉燥	鮮奶,馬來糕							
13	一	活力水果	糙米飯	洋芋燉肉	芹菜三絲	青菜	番茄蛋花湯	紅豆紫米湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		馬鈴薯,紅蘿蔔,肉燥	芹菜,海帶絲,白干絲	當季時蔬	番茄,鮮菇,洗滌蛋	紅豆,紫米							
14	二	活力水果	麥片飯	日式親子丼	浮水魚羹	有機蔬菜	玉米海結湯	肉包+決明子茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		骨髓丁,洋蔥,洗滌蛋,青蔥	大白菜,黑木耳,魚羹	當季有機蔬菜	玉米粒,海帶結	肉包,決明子							
15	三	活力水果	咖哩肉醬麵+雞塊+青菜+味噌豆皮湯					關東煮	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果	絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,白油麵,咖哩 雞塊 青菜 味噌,角螺					火鍋條,白蘿蔔,滷蛋,米血							
16	四	活力水果	五穀飯	清蒸鮮魚	黃瓜香絲	青菜	榨菜油腐湯	紅棗雞湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		鮮魚,薑絲	大黃瓜,紅蘿蔔,木耳	當季時蔬	榨菜,油腐	紅棗,高麗菜,生香菇,骨髓丁							
17	五	活力水果	小米飯	菇菇蒸蛋	四寶快炒	青菜	排骨鮮筍湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	香菇,金針菇,海芽,洗滌蛋	小干丁,三色丁,馬鈴薯	當季時蔬	梅菜,筍片,排骨	鮮奶,堅果							
20	一	活力水果	糙米飯	蔥燒魚	冬瓜四色	青菜	冬菜粉絲湯	地瓜撞奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		玉米粒,油膏,青蔥,鮮魚	冬瓜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	冬菜,粉條,肉燥	地瓜,芋圓,鮮奶							
21	二	活力水果	紫米飯	三杯雞	木耳高麗菜	有機蔬菜	四神湯	小兔包+紫米漿	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		骨髓丁,油豆腐,薑片	高麗菜,紅蘿蔔,生木耳	當季有機蔬菜	芡實,淮山,茯苓,蓮子,排骨丁,馬鈴薯	小兔包,紫米漿							
22	三	活力水果	古早味鹹粥+豬肉餡餅+芋泥包+青菜					麵線糊	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	絞肉,高麗菜,玉米粒,紅蘿蔔 豬肉餡餅 芋泥包 當季時蔬					麵線,筍絲,木耳,洗滌蛋,肉燥							
23	四	活力水果	燕麥飯	紅蔥肉燥	什錦滷味	青菜	海芽金菇湯	醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		紅蔥頭,洋蔥,絞肉	小黑輪,玉米粒,紅蘿蔔	當季時蔬	海帶芽,金針菇	番茄,鮮菇,絞肉,貝殼麵							
24	五	活力水果	小米飯	彩蔬蒸蛋	鮮菇麵筋	青菜	羅宋湯	鮮奶+銀絲卷	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	玉米,毛豆仁,洗滌蛋	鮮菇,麵筋,鮮菇	當季時蔬	番茄,洋芋,大骨	鮮奶,銀絲卷							
25	六	校慶(餐盒)													
27	一	校慶補假													
28	二	活力水果	麥片飯	糖醋魚	小瓜玉米粒	有機蔬菜	涼薯鮑菇湯	燒賣+芝麻豆漿	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥,鮮魚,番茄	小黃瓜,玉米粒,紅蘿蔔	當季有機蔬菜	涼薯,鮑魚菇,排骨	燒賣,芝麻豆漿							
29	三	活力水果	義式筆管麵+滷雞翅+青菜+南瓜濃湯					麻油麵線	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果	筆管麵,馬鈴薯,番茄,洋蔥,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,番茄醬 雞翅,油包 三色丁,洗滌蛋,奶水,南瓜					骨髓,雞蛋,麵線,鮮菇							
30	四	活力水果	五穀飯	壽喜燒	田園蔬菜	青菜	芋頭排骨湯	餛飩湯	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		肉片,白菜,金針菇	花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	當季時蔬	芋頭,排骨	餛飩,鮮菇,洗滌蛋							
*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。															