

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

112年 12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	油類	乳品		
1	五	活力水果	小米飯	椒鹽豆腐	小黃瓜炒蛋	青菜	客家鹹湯	鮮奶+芝麻包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800	
		水果	蔬食日	百頁、油豆腐、胡椒鹽	小黃瓜、洗選蛋	當季時蔬	米苔目、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、排骨丁	鮮奶、芝麻包								
4	一	活力水果	糙米飯	地瓜蒸肉	海結麵輪	青菜	羅宋排骨湯	紅豆豆花	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果		地瓜、肉絲	海結、麵輪、白蘿蔔	當季時蔬	蕃茄、洋葱、排骨丁	紅豆、豆花								
5	二	活力水果	麥片飯	麻油雞丁	田園蔬菜	青菜	嫩芽豆腐湯	地瓜+鮮豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		雞腿丁、凍豆腐、老薑、麻油	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	味噌、豆腐、海帶芽	地瓜、鮮豆漿								
6	三	古早味蛋糕+香甜參茶	茄汁義大利麵+炸雞翅+青菜+玉米濃湯						活力水果	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		古早味蛋糕、參茶	白油麵、蕃茄、馬鈴薯、洋葱、鮮菇、絞肉、蕃茄醬、雞翅、當季時蔬						玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗選蛋	水果						
7	四	活力水果	燕麥飯	清蒸鮮魚	鮮炒黃瓜	青菜	香菇雞湯	餛飩湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		鮮魚、油膏、薑絲	大黃瓜、生木耳、三色丁、九片	當季時蔬	香菇、紅蔥、骨髓丁	餛飩、鮮菇、洗選蛋								
8	五	活力水果	小米飯	鮮菇炒蛋	玉米三色	青菜	肉絲筍片湯	鮮奶+黑糖包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果	蔬食日	鮮菇、洗選蛋	玉米、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	肉絲、筍片	鮮奶、黑糖包								
11	一	活力水果	糙米飯	咖哩肉醬	醬爆干片	青菜	什錦蛋花湯	地瓜珍珠鮮奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果		咖哩粉、馬鈴薯、絞肉	豆干片、洋葱、蔥、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮菇、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	地瓜、珍珠、鮮奶								
12	二	活力水果	小米飯	瓜仔魚丁	木須青花	青菜	涼薯排骨湯	小籠包+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
		水果		花瓜、鮮魚、洋葱	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、玉米粒、洗選蛋	小籠包、豆漿、冬瓜磚								
13	三	活力水果	麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜						鮮菇瘦肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	麵線、魚蛋、洗選蛋、筍絲、紅蘿蔔、肉絲、木耳、柴魚片、卡拉雞腿排						刈包、當季時蔬	玉米、洗選蛋、鮮菇、絞肉						
14	四	活力水果	五穀飯	洋蔥肉片	塔香海根	青菜	冬瓜排骨湯	香菇意麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋葱、酸菜、肉片	九層塔、海帶根、薑絲	當季時蔬	冬瓜、排骨丁、薑絲	意麵、鮮菇、肉絲、鮮菇、紅蔥頭								
15	五	活力水果	小米飯	鮑菇素炸醬	鍋燒高麗菜	青菜	玉米鮑菇湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果	蔬食日	碎豆干、鮑菇、馬鈴薯、甜麵醬	高麗菜、香菇、天婦羅、沙茶醬	當季時蔬	玉米粒、鮑魚絲、排骨丁	鮮奶、堅果								
18	一	活力水果	糙米飯	香酥魚丁雙拼	黃瓜總匯	青菜	肉骨茶湯	芋頭椰香西米露	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0.4	642	
		水果		魚丁、豆干、胡椒鹽	黃瓜、紅蘿蔔、九片	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶	芋頭、西谷米、椰漿								
19	二	活力水果	紫米飯	茄汁魚	鮮菇大白菜	青菜	芙蓉筍香羹	豆沙包+糙米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		洋葱、番茄、鮮魚	大白菜、袖珍菇、生木耳	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、板豆腐、洗選蛋	豆沙包、糙米漿								
20	三	活力水果	肉絲炒飯+花枝丸*2+青菜+紫菜貢丸湯						絲瓜湯飯條	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	肉絲、高麗菜、火腿丁、玉米粒、紅蔥頭、麥克雞塊						紫菜、貢丸	飯條、洗選蛋、雞瓜、肉絲						
21	四	聖誕餐盒	麥片飯	筍香燒肉	雙色花菜	青菜	金菇蘿蔔湯	聖誕餐盒	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570	
				竹筍、絞肉	青花菜、白花椰、木耳	當季時蔬	白蘿蔔、金針菇、海芽、味噌									
22	五	活力水果	小米飯	花生麵筋	家常油腐	青菜	冬瓜排骨湯	客家炒米苔目	4	1.8	1.6	1	1.5	1	733	
		水果	蔬食日	麵筋、花生	鮮菇、小黃瓜、小四角油腐	當季時蔬	冬瓜、排骨丁、薑絲	米苔目、紅蔥頭、肉絲、鮮菇								
25	一	活力水果	糙米飯	三杯雞丁	鐵板豆干	青菜	筍香排骨湯	綠豆薏仁QQ	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0.4	709	
		水果		骨髓丁、九層塔、薑片、蔥	豆干片、洋葱	當季時蔬	竹筍、排骨丁、芹菜	綠豆、薏仁、QQ								
26	二	活力水果	麥片飯	青蔥蒸魚	白卜黑輪	青菜	日式洋葱湯	杯子蛋糕+紫米燕麥漿	4.2	1.7		1	3.0	0	617	
		水果		高麗菜、青蔥、鮮魚	白蘿蔔、黑輪、柴魚片	當季時蔬	洋葱、金針菇、洗選蛋	杯子蛋糕、紫米燕麥漿								
27	三	活力水果	炒烏龍麵+青菜+鹹酥雞+黃瓜肉絲湯						香煎蘿蔔糕	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	烏龍麵、鮮菇、鮮菇、韭菜、肉絲、紅蔥頭、鹹酥雞、青菜、大黃瓜、肉絲、芹菜						蘿蔔糕							
28	四	活力水果	燕麥飯	麻油肉片	大瓜肉末	青菜	芹香腐皮湯	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、絞肉	當季時蔬	鮮菇、肉絲、芹菜	麵疙瘩、鮮菇、肉絲、紅蔥頭								
29	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	蔬食日	玉米粒、洗選蛋	冬粉、高麗菜、韭菜、辣豆瓣、木耳	當季時蔬	金針菇、筍片、排骨丁	鮮奶、堅果								

*肉品(豬肉、雞肉)採用C A S：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。