

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 113年 1 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	一	放假一天														
2	二	活力水果	紫米飯	小瓜炒肉	高麗菜炒豆包絲	青菜	洋芋鮮排湯	玉米+紫米燕麥漿	4.8	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
		水果		小黃瓜、肉絲	高麗菜、豆包絲、紅蘿蔔	當季時蔬	排骨丁、馬鈴薯	玉米、紫米燕麥漿								
3	三	古早味蛋糕+決明子茶	炒米粉+無骨雞腿排+青菜+芹香貢丸湯						活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕、決明子茶		米粉、韭菜、肉絲、高麗菜、豆芽菜、紅蔥頭	無骨雞腿排	當季時蔬	芹菜、貢丸	水果								
4	四	活力水果	燕麥飯	打拋豬	玉米三色	青菜	黃瓜黑輪湯	擔仔麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋葱、絞肉、紅蘿蔔	玉米、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜、黑輪	白麵、韭菜、豆芽菜、鮮菇、肉絲								
5	五	活力水果	小米飯	鮮蔬麵腸	螞蟻上樹	青菜	芹香腐皮湯	鮮奶+銀絲卷	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800	
		水果	蔬食日	高麗菜、木耳、麵腸	冬粉、高麗菜、豆芽菜、韭菜	當季時蔬	鮮菇、角螺、芹菜	鮮奶、銀絲卷								
8	一	活力水果	糙米飯	醬油淋鮮魚	醬爆干片	青菜	芋香排骨湯	紅豆珍珠米苔目	4.8	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果		薑絲、醬油、鮮魚、鮮蔬	豆干片、洋葱、蔥	當季時蔬	芋頭、排骨	紅豆、珍珠、米苔目								
9	二	活力水果	小米飯	沙茶雞丁	木須花椰	青菜	玉米排骨湯	地瓜+枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
		水果		鸡腿丁、百頁豆腐、洋葱、青蔥、沙茶醬	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	玉米粒、排骨	地瓜、枸杞、桂圓								
10	三	活力水果	湯板條+荷包蛋+饅頭+青菜						肉絲蛋炒飯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		板條、肉絲、韭菜、紅蔥頭、高麗菜、鮮菇	荷包蛋	白饅頭	當季時蔬	肉絲、玉米粒、洗選蛋								
11	四	活力水果	五穀飯	塔香肉燥	田園蔬菜	青菜	香菇雞湯	日式烏龍湯麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋葱、絞肉、九層塔、油包	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	香菇、紅蔥、骨腿丁	雞蛋、鮮蔬、肉片、烏龍麵								
12	五	活力水果	小米飯	花生麵筋	三杯油腐	青菜	筍絲木耳湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果	蔬食日	麵筋、花生	小黃瓜、油豆腐、九層塔、老薑	當季時蔬	筍絲、木耳、排骨丁	鮮奶、堅果								
15	一	活力水果	糙米飯	筍干燒肉	鮑菇白菜	青菜	鮮菇蛋花湯	燒仙草	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果		筍片、肉絲	大白菜、鮑魚菇、生木耳	當季時蔬	芹菜、金針菇、洗選蛋	仙草汁、QQ、芋圓、花生								
16	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	蘿蔔排骨湯	蒸餃+芝麻豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		高麗菜、骨腿丁、甜麵醬	鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、鮮菇	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁	水餃、芝麻豆漿								
17	三	活力水果	小米飯	鮑菇蒸蛋	花椰菜炒皮酥	青菜	豚肉味增湯	綜合滷味	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果	蔬食日	洗選蛋、鮑魚菇	花椰菜、紅蘿蔔、木耳、皮酥	當季時蔬	味增、豆腐、肉絲	火鍋絲、白蘿蔔、滷蛋、米血								
18	四	活力水果	麥片飯	彩椒魚片	竹筍炒肉絲	青菜	小白菜豆腐湯	麻油雞麵線	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720	
		水果		彩椒、魚片、薑絲、蔥	竹筍、肉絲	當季時蔬	小白菜、豆腐、雞蛋	白麵線、骨腿丁、鮮蔬、薑片								
19	五	活力水果	肉燥麵+豬排+青菜+酸辣湯						海綿蛋糕	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		白油麵、洋葱、豆乾丁、絞肉	豬排	當季時蔬	紅蘿蔔絲、木耳、筍絲、板豆腐、洗選蛋	海綿蛋糕								

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材