

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
113年 2 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	蔬菜	水果	油脂	乳品		
16	五	活力水果		韓式泡菜烏龍麵+鹽酥雞+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,鹽酥雞				全麥餐包,豆漿,冬瓜磚								
17	六	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,洗選蛋	豆芽菜,木耳,韭菜,甜條	當季時蔬	瓠瓜,鮮菇	鮮奶,堅果								
19	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	紫菜蛋花湯	仙草米苜目	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,洗選蛋	仙草汁,米苜目,QQ								
20	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,洋葱,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								
21	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,洋葱,三丁,玉米粒,青蔥,蕃茄醬 豬排 當季時蔬 青菜,玉米粒						水果							
22	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								
23	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,洗選蛋,香菇素蠔油	鮑魚菇,花椰菜,紅蘿蔔	當季時蔬	黃豆芽,肉燥	鮮奶,馬來糕								
26	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,肉絲	芹菜,海帶絲,白干絲	當季時蔬	番茄,鮮菇,洗選蛋	紅豆,紫米								
27	二	活力水果	麥片飯	日式親子丼	浮水魚羹	有機蔬菜	菇菇海芽湯	肉包+決明子茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		骨髓丁,洋葱,洗選蛋,青蔥	大白菜,黑木耳,魚羹	當季有機蔬菜	金針菇,海芽	肉包,決明子								
28	三	放假一天														
29	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								
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材																