

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
113年3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 (卡)
									醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	活力水果	小米飯	小黃瓜炒蛋	香滷油腐	青菜	客家鹹湯	鮮奶+奶皇包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果	麵食日	小黃瓜、洗選蛋	鮮菇、胡蘿蔔、小油頭	當季時蔬	赤筍目、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、排骨丁	鮮奶、奶黃包							
4	一	活力水果	糙米飯	地瓜蒸肉	海結麵輪	青菜	羅宋排骨湯	綜合豆花	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、洋蔥、排骨丁	珍珠、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	玉米+鮮豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		雞腿丁、高麗菜、老薑、麻油	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	味增、豆腐、海帶芽	玉米、鮮豆漿							
6	三	古早味蛋糕+香甜麥茶		茄汁筆管麵+麥克雞塊+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、麥茶		筆管麵、蕃茄、馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、紋肉、蕃茄醬、雞塊	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	日式關東煮	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、紅蘿蔔、骨腿丁	白蘿蔔、斑條、米血、油膏							
8	五	活力水果	小米飯	菇菇炒蛋	玉米三色	青菜	福菜筍片湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	麵食日	鮮菇、洋蔥、洗選蛋	玉米、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	福菜、排骨、筍片	鮮奶、堅果							
11	一	活力水果	糙米飯	香酥魚丁雙拼	黃瓜總匯	青菜	肉骨茶湯	摩摩喳喳	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0.4	642
		水果		魚丁、豆干、胡蘿蔔	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、鄉聚、QQ							
12	二	活力水果	紫米飯	糖醋雞丁	鮮菇大白菜	青菜	芹香結頭湯	芋香包+糙米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		洋蔥、番茄、雞丁	大白菜、袖珍菇、生木耳	當季時蔬	結頭菜、芹菜、排骨	芋香包、糙米漿							
13	三	活力水果		肉絲炒飯+燒賣*2+青菜+紫菜貢丸湯				湯板條	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、燒賣	當季時蔬	紫菜、貢丸		板條、洗選蛋、肉絲、鮮菇							
14	四	活力水果	麥片飯	筍香燒肉	雙色花菜	青菜	金菇蘆筍湯	什錦麵疙瘩	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
		水果		竹筍、紋肉	青花菜、白花椰、木耳	當季時蔬	白蘿蔔、金針菇、海藻、味增	麵疙瘩、紅蔥頭、肉絲、鮮菇							
15	五	活力水果	小米飯	鮮菇蒸蛋	家常油腐	青菜	芋頭排骨湯	鮮奶+小兔包	4	1.8	1.6	1	1.5	1	733
		水果	麵食日	鮮菇、洗選蛋	鮮菇、小黃瓜、小四角油腐	當季時蔬	芋頭、排骨丁	鮮奶、小兔包							
18	一	活力水果	糙米飯	咖哩肉醬	醬爆千片	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、紋肉	豆干片、洋蔥、葱、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮菇、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	地瓜、珍珠、鮮奶							
19	二	活力水果	小米飯	瓜仔魚丁	木須青花	青菜	涼薯排骨湯	珍珠丸子+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		花瓜、鮮魚、洋蔥	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、玉米粒、洗選蛋	珍珠丸子、豆漿、冬瓜磚							
20	三	活力水果		麵線糊+豬排+黑糖捲+青菜				鮮魚粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		麵線、魚羹、洗選蛋、筍絲、紅蘿蔔、肉絲、木耳、紫魚片	豬排、黑糖捲	當季時蔬		玉米、洗選蛋、鮮菇、鮮魚							
21	四	活力水果	五穀飯	酸菜肉片	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		洋蔥、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							
22	五	活力水果	小米飯	玉米炒蛋	鍋燒高麗菜	青菜	鮑菇排骨湯	鮮奶+小肉包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	麵食日	洗選蛋、玉米粒	高麗菜、香菇、天婦羅、沙茶醬	當季時蔬	鮮瓜、鮑菇、排骨丁	鮮奶、小肉包							
25	一	活力水果	糙米飯	三杯雞丁	鐵板豆干	青菜	南瓜排骨湯	綠豆薏仁QQ	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0.4	709
		水果		骨腿丁、九層塔、薑片、葱	豆干片、洋蔥	當季時蔬	南瓜、排骨丁、薑絲	綠豆、薏仁、QQ							
26	二	活力水果	麥片飯	青蔥蒸魚	白卜黑輪	青菜	日式洋蔥湯	牛角麵包+紫米燕麥漿	4.2	1.7	1.4	1	3.0	0	652
		水果		高麗菜、青蔥、鮮魚	白蘿蔔、黑輪、鮭魚片	當季時蔬	洋蔥、金針菇、洗選蛋	牛角麵包、紫米燕麥漿							
27	三	活力水果		中華炒麵+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		油麵、鮮蔬、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	鮮蔬雞絲麵	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、紋肉	當季時蔬	鮮蔬、角螺、芹菜	雞絲麵、鮮蔬、肉絲、洗選蛋							
29	五	活力水果	糙米飯	義式炒蛋	鮮蔬粉絲	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	麵食日	馬鈴薯、番茄、洗選蛋	冬粉、高麗菜、韭菜、綠豆芽、木耳	當季時蔬	黃豆芽、紅蔥頭、排骨	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。