

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 113年4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	
1	一	活力水果	糙米飯	味噌蒸魚	芹香雙絲	青菜	當歸羅漢湯	花生豆花	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		味噌, 鮮魚	芹菜, 白干絲, 海帶絲	當季時蔬	當歸, 凍豆腐, 玉米粒, 白蘿蔔	花生, 豆花							
2	二	活力水果	紫米飯	小瓜炒肉	高麗菜炒肉絲	青菜	洋芋排骨湯	可頌+紫米燕麥漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		小黃瓜, 肉絲	高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔	當季時蔬	排骨丁, 馬鈴薯	可頌, 紫米燕麥漿							
3	三	古早味蛋糕+決明子茶		古早味鹹粥+滷雞塊+奶皇包+青菜				活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕, 決明子茶		高麗菜, 絞肉, 玉米粒, 三色丁, 紅蔥頭	雞塊	奶皇包	當季時蔬	水果							
4	四	放假一天													
5	五	放假一天													
8	一	活力水果	燕麥飯	紅蔥肉燥	玉米三色	青菜	黃瓜黑輪湯	地瓜甜湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥, 絞肉, 紅蘿蔔	玉米, 豆乾丁, 胡蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜, 黑輪	地瓜, 芋圓, 珍珠							
9	二	活力水果	小米飯	竹筍炒肉絲	魚露豆結	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮豆漿+小肉包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果		竹筍, 肉絲	冬瓜, 紅蘿蔔, 豆結, 魚露	當季時蔬	黃豆芽, 肉絲	鮮豆漿, 小肉包							
10	三	活力水果	肉絲炒飯+青菜+鹹酥雞+蒜味魚羹湯					乾拌水餃	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果	肉絲, 青菜, 三色丁, 玉米粒, 紅蔥頭	鹹酥雞	青菜	高麗菜	紅蘿蔔	木耳							
11	四	活力水果	燕麥飯	薑絲蒸魚	彩繪大瓜	青菜	客家鹹湯	鮮蔬意麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		玉米粒, 魚片	大黃瓜, 生木耳, 三色丁	當季時蔬	米苔目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁	意麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭							
12	五	活力水果	糙米飯	什錦蒸蛋	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	洗滌蛋, 香菇, 素火腿, 洋蔥	冬粉, 高麗菜, 綠豆芽, 木耳	當季時蔬	金針菇, 筍片, 排骨丁							
15	一	活力水果	糙米飯	豆腐蒸魚	洋蔥黑輪	青菜	榨菜油腐湯	紅豆QQ湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		豆腐, 青菜, 鮮魚	黑輪, 洋蔥, 蔥	當季時蔬	榨菜, 油腐	紅豆, QQ, 地瓜圓							
16	二	活力水果	小米飯	瓜仔雞丁	木須花椰	青菜	時蔬魚丸湯	銀絲卷+枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		花瓜, 雞丁	花椰菜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 魚丸	銀絲卷, 枸杞, 桂圓							
17	三	活力水果	古早味麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜					起司蛋吐司	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	蚵仔麵線, 魚羹, 洗滌蛋, 筍絲, 肉絲, 木耳, 柴魚片	卡拉雞腿排	刈包	當季時蔬	吐司, 荷包蛋, 起司								
18	四	活力水果	五穀飯	打拋豬肉	田園蔬菜	青菜	芹香腐皮湯	鮮菇芋香粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥, 絞肉, 九層塔	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 肉燥, 芹菜	鮮菇, 芋頭, 鮮蔬, 肉絲							
19	五	活力水果	糙米飯	海芽蒸蛋	三杯油腐	青菜	筍絲木耳湯	鮮奶+全麥餐包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		蔬食日	海芽, 洗滌蛋	小黃瓜, 油豆腐, 九層塔, 老薑	當季時蔬	筍絲, 木耳, 排骨丁							
22	一	活力水果	糙米飯	筍干扣肉	鮮菇白菜	青菜	鮮菇蛋花湯	冬瓜仙草蜜	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		筍片, 絞肉	大白菜, 鮑魚菇, 生木耳	當季時蔬	芹菜, 金針菇, 洗滌蛋	冬瓜磚, 仙草, 粉圓							
23	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	肉骨茶湯	燒賣+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, 肉骨茶	燒賣, 芝麻豆漿							
24	三	活力水果	茄汁螺旋麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯					關東煮	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	螺旋麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬	地瓜薯條	當季時蔬	玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 洗滌蛋	火鍋條, 白蘿蔔, 油豆腐, 米血								
25	四	活力水果	麥片飯	醬油淋鮮魚	花椰菜炒皮酥	青菜	嫩芽豆腐湯	絲瓜麵線	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果		薑絲, 醬油, 鮮魚	花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	味噌, 豆腐, 海帶芽	骨腿丁, 雞蛋, 絲瓜, 麵線							
26	五	戶外教育活動(餐盒)													
29	一	活力水果	糙米飯	親子丼	黃瓜炒鱈絲	青菜	蘿蔔排骨湯	綠豆米苔目	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		骨腿丁, 馬鈴薯, 洗滌蛋	大黃瓜, 木耳, 鱈味絲	當季時蔬	蘿蔔, 排骨丁	綠豆, 米苔目, QQ							
30	二	活力水果	燕麥飯	冬瓜蒸魚	小瓜甜條	青菜	南瓜肉絲湯	豆沙包+糙米漿	4.2	1.7		1	3.0	0	617
		水果		冬瓜, 豆豉, 鮮魚	小黃瓜, 甜條, 洋蔥	當季時蔬	南瓜, 肉絲	豆沙包, 糙米漿							

*肉品(豬肉, 雞肉)採用CAS: 國產肉品, 衛生安全符合標準, 品質規格符合標準, 包裝標示符合規定。