

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
113年 05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	三	活力水果	紅蔥蛋炒飯+鹽酥雞+青菜+蒜味羹						紫菜蛋花湯+湯包	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
		水果	絞肉、高麗菜、玉米粒、紅蔥頭、洗選蛋 當季時蔬 胸丁 蒜頭、豌豆絲、木耳、大白菜						紫菜、湯包、洗選蛋							
2	四	活力水果	小米飯	香滷肉燥	圓香干丁	青菜	南瓜排骨	餛飩湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		絞肉、洋蔥、紅蔥頭	小干丁、菜園、梅乾菜	當季時蔬	南瓜、排骨	餛飩、鮮菇、洗選蛋								
3	五	活力水果	糙米飯	玉米炒蛋	白菜滷	青菜	肉絲菇菇湯	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	生木耳、大白菜、胡蘿蔔、炸肉皮	當季時蔬	肉絲、鮮菇	鮮奶、堅果								
6	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	柴魚蘿蔔湯	粉圓豆花	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580	
		水果	梅干菜、絞肉、筍干	鮮瓜、袖珍菇、木耳	當季時蔬	柴魚片、白蘿蔔、金針菇	珍珠、粉圓、豆花									
7	二	活力水果	燕麥飯	和風雞丁	干絲花椰	青菜	蘿蔔排骨湯	紫米丸子+薏仁漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649	
		水果	骨髓丁、洋蔥、洗選蛋、味琳	花椰、紅蘿蔔、白干絲	當季時蔬	排骨丁、白蘿蔔	珍珠丸子、薏仁漿									
8	三	古早味蛋糕+決明子茶	茄汁肉絲炒飯+QQ芝麻球+青菜+什錦蛋花湯						活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕+決明子	鮮菇、蕃茄、洋蔥、馬鈴薯、肉絲、蕃茄醬 當季時蔬 QQ芝麻球 鮮菇、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋						水果							
9	四	活力水果	紫米飯	金黃鑲肉	沙茶甘藍	青菜	鮮筍排丁湯	香菇瘦肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果	玉米粒、洋蔥、絞肉	甘藍、沙茶、生木耳	當季時蔬	竹筍、排骨丁	玉米、洗選蛋、絞肉、香菇									
10	五	活力水果	糙米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮蔬粉絲	青菜	瓠瓜菇菇湯	鮮奶+餐包	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	高麗菜、豆芽菜、木耳、粉絲	當季時蔬	瓠瓜、鮮菇	鮮奶、餐包								
13	一	活力水果	糙米飯	洋芋燉肉	芹菜三絲	青菜	番茄蛋花湯	芋圓鮮草凍	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果	馬鈴薯、肉角、五香粉	芹菜、海帶絲、白干絲	當季時蔬	番茄、洋蔥、洗選蛋	仙草、芋圓									
14	二	活力水果	麥片飯	日式親子丼	香滷油腐	青菜	酸辣湯	小肉包+糙米漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果	骨髓丁、洋蔥、洗選蛋、青蔥	鮮菇、胡蘿蔔、小油腐	當季時蔬	洗選蛋、紅蘿蔔、板豆腐、筍絲	小肉包、糙米漿									
15	三	活力水果	炒烏龍麵+青菜+銀絲卷+鮮蔬豆腐湯						肉絲蘿蔔糕湯	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果	烏龍麵、高麗菜、肉絲、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭 當季時蔬 銀絲卷 鮮菇、豆腐						素蘿蔔糕、鮮菇、肉絲							
16	四	活力水果	五穀飯	糖醋魚丁	黃瓜香絲	青菜	榨菜肉絲湯	香菇米粉湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋蔥、青椒、彩椒、魚丁	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	榨菜、肉絲	香菇、米粉、鮮菇、肉絲								
17	五	活力水果	糙米飯	蕃茄炒蛋	四寶辣醬	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果	蔬食日	洋蔥、蕃茄、洗選蛋	小干丁、三色丁、紅蘿蔔、馬鈴薯	當季時蔬	黃豆芽、肉絲	鮮奶、堅果								
20	一	活力水果	糙米飯	醋溜白片	冬瓜四喜	青菜	羅宋湯	銀耳鳳梨甜湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果	肉片、豆芽菜、洋蔥、彩椒	冬瓜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	番茄、洋芋、排骨	白木耳、枸杞、生鮮鳳梨									
21	二	活力水果	紫米飯	宮保雞丁	木須高麗菜	青菜	四神湯	蒸餃+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585	
		水果	骨髓丁、1/4豆干丁、油花生	高麗菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	芡實、淮山、茯苓、蓮子、排骨丁、馬鈴薯	水餃、冬瓜磚、豆漿									
22	三	活力水果	炒米粉+香滷豬排+青菜+金針排骨湯						醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	米粉、肉絲、高麗菜、紅蔥頭、韭菜 生鮮豬排 當季時蔬 排骨、金針花乾						番茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵							
23	四	活力水果	小米飯	銀蘿燒肉	什錦滷味	青菜	日式海芽湯	鐵板麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		五香粉、肉角、白蘿蔔	素雞、海帶結、玉米粒	當季時蔬	海帶芽、味噌、豆腐	油麵、鮮菇、三色丁、絞肉								
24	五	活力水果	糙米飯	蕃茄豆腐煲	鮮菇麵筋	青菜	客家福菜湯	鮮奶+芋泥包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果	蔬食日	蕃茄、洋蔥、豆腐、洗選蛋	鮮菇、麵筋、鮮菇	當季時蔬	油菜、筍片、鮮菇	鮮奶、芋泥包								
27	一	活力水果	糙米飯	醬拌沙茶雞	鮮菇大白菜	青菜	芹香蛋花湯	綠豆薏仁	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661	
		水果	骨髓丁、洋蔥、沙茶	大白菜、秀珍菇、木耳	當季時蔬	洗選蛋、芹菜、鮮菇	綠豆、薏仁、									
28	二	活力水果	麥片飯	蒜燒魚丁	小瓜玉米粒	青菜	涼薯鮑菇湯	地瓜+鮮豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果	洋蔥、魚丁、青蔥	小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、鮑魚菇、芹菜	地瓜、鮮豆漿									
29	三	活力水果	義式筆管麵+炸雞翅+青菜+玉米濃湯						綜合滷味	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	筆管麵、馬鈴薯、番茄、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、生鮮雞翅 當季食蔬 玉米粒、奶水、馬鈴薯、洗選蛋						米血、大腸條、白蘿蔔、滷蛋							
30	四	活力水果	糙米飯	客家小炒	清炒白花	青菜	蘿蔔排骨湯	鍋燒雞絲麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果	肉絲、洋蔥、豆干片、芹菜	白花椰、木耳、彩椒	當季時蔬	白蘿蔔、排骨	雞絲麵、鮮菇、肉絲、洗選蛋									
31	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	菇菇豆腐	青菜	海帶玉米湯	鮮奶+小兔包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果	蔬食日	素火腿、洋蔥、洗選蛋	鮮菇、鮮菇、豆腐	當季時蔬	玉米粒、海帶結	鮮奶、小兔包								

*肉品(豬肉、雞肉)採用CAS：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。