

新竹市北區戴熙國民小學校營養午餐
113年 8.9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	纖維	水果	油脂	乳品		
30	五	活力水果	小米飯	三杯鮑魚菇	螞蟻上樹	青菜	肉絲筍片湯	鮮奶+堅果	5	2.1	1.5	1	2.0	0.8	815	
		水果	蔬食日	鮑魚菇、香菇、大漢豆乾、九層塔、小黃瓜	高麗菜、冬粉、豆芽菜、韭菜	當季時蔬	肉絲、筍片	鮮奶、堅果								
2	一	活力水果	糙米飯	蔥香雞	蕃茄三色燒	青菜	什錦蛋花湯	地瓜QQ牛奶	4.7	2	1.6	1	2.0	0.5	744	
		水果		玉米、背腿丁、紅蘿蔔、蔥	蕃茄、三色丁、馬鈴薯	當季時蔬	鮮菇、紅蘿蔔、木耳、洗滌蛋	地瓜、QQ、牛奶								
3	二	活力水果	麥片飯	金瓜燒雞	堅果甘藍	青菜	日式洋蔥湯	小籠湯包+鮮豆漿	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		南瓜、糖丁	高麗菜、皮酥、木耳、堅果	當季時蔬	洋葱、金針菇、洗滌蛋	小籠湯包、鮮豆漿								
4	三	古早味蛋糕+香甜麥茶	麵線糊+雞排+青菜+銀絲卷						活力水果	5	2.1	1.6	1	3.0	0	743
		古早味蛋糕、麥茶	蚵仔麵線、魚羹、洗滌蛋、筍絲、紅蘿蔔、肉絲、木耳、柴魚片、雞排、銀絲卷、當季時蔬						水果							
5	四	活力水果	紫米飯	壽喜燒肉	黃瓜總匯	青菜	筍香排骨湯	鍋燒意麵	5	2.2	1.5	1	2.0	0	703	
		水果		洋葱、肉片、彩椒、青椒	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、玉米	當季時蔬	竹筍、排骨丁、扒椒	意麵、鮮菇、肉絲、洗滌蛋								
6	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	家常油腐	青菜	冬瓜肉絲湯	優酪乳+鹹奶油餐包	5	2	1.6	1	2.0	0.8	810	
		水果	蔬食日	素火腿、洗滌蛋、洋葱	鮮菇、小黃瓜、小四角油腐	當季時蔬	冬瓜、肉絲、薑絲	優酪乳、鹹奶油餐包								
9	一	活力水果	糙米飯	糖醋豬	海結麵輪	青菜	香菇雞湯	冬瓜粉圓愛玉	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		肉絲、洋葱、番茄、甜椒、青椒	海結、麵輪、白蘿蔔	當季時蔬	香菇、紅豆、背腿丁	冬瓜磚、愛玉、粉圓								
10	二	活力水果	燕麥飯	鹽水雞	鐵板豆乾	青菜	高麗菜肉絲湯	燒賣+決明子茶	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		背腿丁、小黃瓜、筍片、蒜頭	豆干片、洋葱	當季時蔬	高麗菜、肉絲	地瓜、決明子茶								
11	三	活力水果	玉米瘦肉粥+香酥魚+青菜+奶黃包						醬拌貝殼麵	4.5	2	1.6	1	3.0	0	700
		水果	高麗菜、絞肉、玉米粒、洗滌蛋、三色丁、香酥魚、當季時蔬、奶黃包						香菇、鮮菇、絞肉、貝殼麵							
12	四	活力水果	紫米飯	洋芋燒肉	小瓜玉米粒	青菜	肉骨茶湯	絲瓜麵線湯	5	2.1	1.4	1	2.0	0	693	
		水果		絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	小黃瓜、玉米粒、香腸、紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包	絲瓜、麵線、背腿丁								
13	五	活力水果	小米飯	沙茶什錦	蛋酥鮮瓜	青菜	紅蔥鹹湯	鮮奶+杯子蛋糕	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808	
		水果	蔬食日	豆包、麵筋、豆腐、金針菇、素雞、薑絲	大黃瓜、洗滌蛋、香菇	當季時蔬	豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、排骨丁	鮮奶、杯子蛋糕								
16	一	活力水果	糙米飯	京醬燒肉	筍干油腐	青菜	洋芋排骨湯	紅豆紫米湯	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		高麗菜、肉絲、甜麵醬	筍干、油腐	當季時蔬	馬鈴薯、排骨	紅豆、紫米								
17	二	中秋節放假一天														
18	三	活力水果	台式炒麵+滷蛋+青菜+冬瓜丸片湯						日式關東煮	4.5	2	1.5	1	2.0	0	653
		水果	高麗菜、韭菜、豆芽菜、肉絲、紅蔥頭、黃油麵、滷蛋、當季時蔬、冬瓜、珍珠魚丸						油腐、白蘿蔔、玉米粒、甜芥							
19	四	活力水果	五穀飯	青蔥燒雞	三色鮮蔬	青菜	番茄蔬菜豆腐湯	餛飩湯	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		青蔥、小黃瓜、玉米粒、背腿丁	紅蘿蔔、四季豆、杏鮑菇、木耳	當季時蔬	番茄、金針菇、豆腐、洗滌蛋	餛飩、鮮菇、洗滌蛋								
20	五	活力水果	小米飯	鮮菇蒸蛋	培根高麗菜	青菜	芋頭排骨湯	鮮奶+堅果	5	2	1.5	1	1.5	0	685	
		水果	蔬食日	洗滌蛋、鮮菇、金針菇	培根、高麗菜、木耳	當季時蔬	芋頭、排骨	鮮奶、堅果								
23	一	活力水果	燕麥飯	親子丼	田園百匯	青菜	玉米海結湯	珍珠嫩豆花	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808	
		水果		背腿丁、洋葱、洗滌蛋	馬鈴薯、玉米粒、三色丁	當季時蔬	玉米粒、海帶結	珍珠、豆花								
24	二	活力水果	糙米飯	鮮蔬魚丁	芹香三絲	青菜	羅宋湯	地瓜+糙米漿	5	2	1.5	1	2.0	0.5	763	
		水果		魚丁、薑絲、高麗菜、醬油	芹菜、紅蘿蔔、白干絲、海帶結	當季時蔬	馬鈴薯、番茄、洋葱、排骨	地瓜、糙米漿								
25	三	活力水果	水餃+水餃醬汁+鮑魚丸+青菜+大滷湯						味噌拉麵	5.1	3	1.5	1	2.0	0	770
		水果	水餃、薑、蒜、辣椒、烏醋、鮑魚丸、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、生木耳、洗滌蛋						味噌、白油麵、肉絲、鮮菇、玉米粒							
26	四	活力水果	麥片飯	義式燒雞	梅香干丁	青菜	紫菜貢丸湯	客家炒飯條	5	2.1	1.5	1	1.6	0	677	
		水果		紅蘿蔔、馬鈴薯、背腿丁、香料	梅干菜、豆干片	當季時蔬	紫菜、貢丸、洗滌蛋	飯條、紅蔥頭、肉絲、鮮菇								
27	五	活力水果	五穀飯	打拋素醬	醋溜土豆絲	青菜	白玉排骨湯	牛角麵包+豆漿冬瓜茶	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695	
		水果	蔬食日	洋葱、九層塔、豆干丁、番茄	豆干絲、土豆、青蔥	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁	牛角麵包、豆漿、冬瓜磚								
30	一	活力水果	麥片飯	檸檬雞	白卜黑輪	青菜	玉米鮑菇湯	仙草芋圓牛奶	5	2	1.4	1	2.0	0	685	
		水果		檸檬汁、背腿丁、小黃瓜、木耳	白蘿蔔、黑糖、柴魚片	當季時蔬	玉米、鮑魚菇、排骨	仙草、芋圓、鮮奶								
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材																