

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐															
113年 10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	二	活力水果	紫米飯	小瓜炒肉	高麗菜炒豆包絲	青菜	洋芋鮮排湯	玉米+低糖豆漿	4.3	1.8	1.6	1	1.5	0	604
		水果		小黃瓜、肉絲	高麗菜、豆包絲、紅蘿蔔	當季時蔬	排骨丁、馬鈴薯	玉米、低糖豆漿							
2	三	古早味蛋糕+決明子茶	古早味鹹粥+鐵路排骨+芋泥包+青菜					活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.5	0	585
		古早味蛋糕、決明子茶	高麗菜、絞肉、玉米粒、三色丁、紅蔥頭 糖排 芋泥包 當季食蔬					水果							
3	四	活力水果	燕麥飯	蒜香雞丁	玉米三色	青菜	黃瓜黑輪湯	肉絲蘿蔔糕湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		骨腿丁、百頁豆腐、生香菇	玉米、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜、黑輪	素蘿蔔粒、洗選蛋、鮮菇、肉絲							
4	五	活力水果	小米飯	鮮蔬麵腸	魚露豆結	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+小兔包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		蔬食日	高麗菜、木耳、麵腸	冬瓜、紅蘿蔔、豆結、魚露	當季時蔬	黃豆芽、肉絲							
7	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	柴魚蘿蔔湯	檸檬愛玉	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	煎魚片、白蘿蔔、生香菇	愛玉、山粉圓、檸檬							
8	二	活力水果	燕麥飯	金黃雞丁	小瓜甜條	青菜	客家鹹湯	珍珠丸子+糙米漿	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		玉米粒、雞丁	火鍋條、小黃瓜、生香菇	當季時蔬	米苕目、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、排骨丁	珍珠丸子、糙米漿							
9	三	活力水果	肉絲炒飯+青菜+炸雞翅+鮮蔬豆皮湯					乾拌陽春麵	4	1.8	1.7	1	2.0	0	608
		水果	肉絲、青菜、三色丁、玉米粒、紅蔥頭、雞翅、青菜、鮮菇、豆皮					白油麵、鮮菇、肉絲							
10	四	放 假 一 天													
11	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		洗選蛋、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	鮮奶、堅果							
14	一	活力水果	糙米飯	紅燒魚豆腐	醬爆干片	青菜	榨菜油腐湯	紅豆QQ湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		鮮魚、板豆腐、蔥、薑	豆干片、洋蔥、蔥	當季時蔬	榨菜、油腐	紅豆、QQ、地瓜圓							
15	二	活力水果	小米飯	瓜仔雞丁	木須花椰	青菜	時蔬魚丸湯	地瓜+枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		花瓜、骨腿丁	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮菇、魚丸	地瓜、枸杞、桂圓							
16	三	活力水果	古早味麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜					黃瓜貢丸湯	4.1	1.8	1.5	1	2.0	0	610
		水果	蚵仔麵線、魚羹、洗選蛋、筍絲、肉絲、木耳、柴魚片 卡拉雞腿排 刈包 當季時蔬					大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔							
17	四	活力水果	五穀飯	塔香肉燥	田園蔬菜	青菜	芹香腐皮湯	醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥、絞肉、九層塔、滷包	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮菇、豆皮、芹菜	番茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵							
18	五	活力水果	糙米飯	花生麵筋	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		麵筋、花生	小黃瓜、油豆腐、九層塔、老薑	當季時蔬	筍絲、木耳、排骨丁	鮮奶、全麥餐包							
21	一	活力水果	糙米飯	筍干燒肉	鮑菇白菜	青菜	鮮菇蛋花湯	冬瓜仙草蜜	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
		水果		筍片、絞肉	大白菜、鮑菇絲、生木耳	當季時蔬	芹菜、金針菇、洗選蛋	冬瓜條、仙草、粉圓							
22	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	肉骨茶湯	蒸餃+冬瓜鮮奶	4	1.8	1.6	1	1.5	0.3	628
		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	水餃、冬瓜磚、鮮奶							
23	三	活力水果	茄汁筆尖麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯					關東煮	4.1	1.8	1.5	1	2.0	0	610
		水果	筆尖麵、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、洗選蛋					火鍋條、白蘿蔔、滷蛋、米血							
24	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	0	570
		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、辣瓜、麵線							
25	五	活力水果	糙米飯												