

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 113年 11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)
									糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 蔬食日	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	甜條銀芽 <small>豆芽菜, 木耳, 韭菜, 甜條</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	瓠瓜菇菇湯 <small>瓠瓜, 鮮菇</small>	鮮奶+馬來糕 <small>鮮奶, 馬來糕</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
4	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干扣肉 <small>梅干菜, 絞肉, 筍干</small>	鮮炒大瓜 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋</small>	仙草米苜目 <small>仙草汁, 米苜目, QQ</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
5	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	紅蔥雞丁 <small>骨腿丁, 洋葱, 紅蔥頭</small>	干絲花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔, 白干絲</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	肉骨茶湯 <small>排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>	蒸餃+低糖豆漿 <small>水餃, 低糖豆漿</small>	4.3	1.8	1.4	1	2.5	0	644
6	三	古早味蛋糕+香甜麥茶 <small>古早味蛋糕, 麥茶</small>		茄汁蛋炒飯+炸豬排+青菜+青蔬玉米湯 <small>蕃茄, 洋葱, 三丁, 玉米粒, 青蔥, 蕃茄醬, 豬排, 當季時蔬, 青菜, 玉米粒</small>				活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.5	0	1.6	0	524
7	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	醬燒雞丁 <small>骨腿丁, 百頁豆腐, 生香菇</small>	堅果甘藍 <small>甘藍, 皮酥, 生木耳, 堅果</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮筍排丁湯 <small>竹筍, 排骨丁</small>	肉燥乾板條 <small>飯條, 鮮蔬, 肉燥, 紅蔥頭</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
8	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 蔬食日	蠔汁白菜豆腐煲 <small>大白菜, 豆腐, 洗選蛋, 香菇素蠔油</small>	鮮菇炒花椰 <small>鮑魚菇, 花椰菜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃豆芽, 肉燥</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
11	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉燥</small>	芹菜三絲 <small>芹菜, 海帶絲, 白干絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 鮮蔬, 洗選蛋</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
12	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	日式親子丼 <small>骨腿丁, 洋葱, 洗選蛋, 青蔥</small>	浮水魚羹 <small>大白菜, 黑木耳, 魚羹</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>	肉包+豆漿冬瓜茶 <small>肉包, 冬瓜, 糖, 豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
13	三	活力水果 <small>水果</small>	咖哩肉醬麵+麥克雞塊+青菜+味噌豆皮湯 <small>絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 白油麵, 咖哩, 雞塊, 青菜, 味噌, 角螺</small>					綜合滷味 <small>火鍋絲, 白蘿蔔, 油豆腐, 米血</small>	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578
14	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	清蒸鮮魚 <small>鮮魚, 薑絲, 油膏, 玉米粒</small>	黃瓜香絲 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜, 油腐</small>	紅棗雞湯 <small>紅棗, 高麗菜, 生香菇, 骨腿丁</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
15	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 蔬食日	菇菇蒸蛋 <small>香菇, 金針菇, 海芽, 洗選蛋</small>	四寶快炒 <small>小千丁, 三色丁, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	排骨鮮筍湯 <small>碗菜, 筍片, 排骨</small>	鮮奶+雜糧餐包 <small>鮮奶, 雜糧餐包</small>	4.1	1.7	1.5	1	1.5	1	730
16	六	校慶(餐盒)													
18	一	校慶補假													
19	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	三杯雞 <small>骨腿丁, 油豆腐, 薑片</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	四神湯 <small>芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>	小兔包+優酪乳 <small>小兔包, 優酪乳</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	1	733
20	三	活力水果 <small>水果</small>	古早味鹹粥+獅子頭+奶黃包+青菜 <small>絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 獅子頭, 奶黃包, 當季時蔬</small>					麵線糊 <small>麵線, 筍絲, 木耳, 洗選蛋, 肉燥</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
21	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	紅蔥肉燥 <small>紅蔥頭, 洋葱, 絞肉</small>	白菜滷 <small>大白菜, 肉燥, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽金菇湯 <small>海帶芽, 金針菇</small>	茄汁螺旋麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 螺旋麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
22	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 蔬食日	彩蔬蒸蛋 <small>玉米, 毛豆仁, 洗選蛋</small>	鮮蔬麵筋 <small>麵筋, 鮮蔬</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>番茄, 洋葱, 大骨</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
25	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	蔥燒肉絲 <small>洋葱, 青蔥, 肉燥</small>	冬瓜四色 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬菜粉絲湯 <small>冬菜, 粉絲, 肉燥</small>	地瓜撞奶 <small>地瓜, 芋圓, 鮮奶</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.3	646
26	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	糖醋雞丁 <small>洋葱, 骨腿丁, 番茄</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	涼薯鮑菇湯 <small>涼薯, 鮑魚菇, 排骨</small>	燒賣+糙米漿 <small>燒賣, 糙米漿</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
27	三	活力水果 <small>水果</small>	義式筆管麵+滷雞翅+青菜+南瓜排骨湯 <small>筆管麵, 馬鈴薯, 番茄, 洋葱, 胡蘿蔔, 絞肉, 洋菇片, 番茄醬, 雞翅, 排骨, 南瓜</small>					麻油麵線 <small>骨腿, 雞蛋, 麵線, 鮮蔬</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
28	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	壽喜燒 <small>肉片, 白菜, 金針菇</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜紫菜湯 <small>黃瓜, 紫菜</small>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬, 洗選蛋</small>	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578
29	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 蔬食日	椒鹽豆腐 <small>百頁, 油豆腐, 胡椒鹽</small>	小黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜, 洗選蛋</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鹹湯 <small>米苜目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small>	鮮奶+芝麻包 <small>鮮奶, 芝麻包</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800

*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。