

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

113年 12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 (千卡)
									醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	活力水果	糙米飯	地瓜蒸肉	海結麵輪	青菜	羅宋排骨湯	★綜合豆花	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		地瓜、肉絲	海結、麵輪、白蘿蔔	當季時蔬	蕃茄、洋蔥、排骨丁	豆花、QQ、花生、粉圓							
3	二	活力水果	麥片飯	麻油雞丁	田園蔬菜	青菜	嫩芽豆腐湯	玉米+紫菜蛋花湯	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		雞腿丁、凍豆腐、老薑、麻油	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	味噌、豆腐、海帶芽	玉米、紫菜、洗滌蛋、青蔥							
4	三	古早味蛋糕+決明子茶	茄汁義大利麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯					活力水果	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		古早味蛋糕、決明子茶	白油麵、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、紅蘿蔔、洗滌蛋	水果										
5	四	活力水果	燕麥飯	★清蒸鮮魚	快炒鮮瓜	青菜	香菇雞湯	古早味炒飯條	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		鮮魚、油膏、薑絲	鮮瓜、生木耳、三色丁、九片	當季時蔬	香菇、紅蔥、骨腿丁	飯條、胡蘿蔔、油蔥酥、洋蔥、肉絲							
6	五	活力水果	小米飯	★鮮菇炒蛋	玉米三色	青菜	肉絲筍片湯	麥茶+蔥花麵包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
		水果	蔬食日	鮮菇、洗滌蛋	玉米、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	肉絲、筍片	麥茶、蔥花麵包							
9	一	活力水果	糙米飯	洋芋雞丁	醬爆干片	青菜	什錦蛋花湯	燒仙草	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		馬鈴薯、骨腿丁	豆干片、洋蔥、蔥、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬、紅蘿蔔、木耳、洗滌蛋	仙草、花豆、地瓜圓							
10	二	活力水果	小米飯	瓜仔肉	木須青花	青菜	涼薯排骨湯	小籠包+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		花瓜、絞肉、洋蔥	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、玉米粒、洗滌蛋	小籠包、豆漿、冬瓜磚							
11	三	活力水果	麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜					鮮菇瘦肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	麵線、魚羹、洗滌蛋、筍絲、紅蘿蔔、肉絲、木耳、柴魚片、卡拉雞腿排、刈包、當季時蔬	玉米、洗滌蛋、鮮菇、絞肉											
12	四	活力水果	五穀飯	洋蔥肉片	塔香海椒	青菜	冬瓜排骨湯	香菇意麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥、酸菜、肉片	九層塔、海帶絲、薑絲	當季時蔬	冬瓜、排骨丁、薑絲	意麵、鮮菇、肉絲、鮮菇、紅蔥頭							
13	五	活力水果	小米飯	鮑菇素炸醬	鍋燒高麗菜	青菜	玉米鮑菇湯	鮮奶+★堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0.8	702
		水果	蔬食日	碎豆干、鮑菇、馬鈴薯、甜麵醬	高麗菜、香菇、大姆蒜、沙茶醬	當季時蔬	玉米粒、鮑魚菇、排骨丁	鮮奶、堅果							
16	一	活力水果	糙米飯	香菇燒雞	木耳黃瓜炒鮮菇	青菜	肉骨茶湯	★芋頭西米露	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
		水果		香菇、高麗菜、骨腿丁	木耳、小黃瓜、鮮菇	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶	芋頭、西米露							
17	二	活力水果	紫米飯	茄汁肉片	鮮菇大白菜	青菜	芙蓉筍香羹	豆沙包+貢丸湯	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		洋蔥、番茄、肉片	大白菜、袖珍菇、生木耳	當季時蔬	筍絲、紅蘿蔔、板豆腐、洗滌蛋	豆沙包、貢丸							
18	三	活力水果	肉絲炒飯+★花枝丸*2+青菜+番茄豆腐湯					餛飩湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	肉絲、高麗菜、火腿丁、玉米粒、紅蔥頭、花枝丸、當季時蔬	番茄、鮮菇、豆腐、洗滌蛋	餛飩、鮮菇、洗滌蛋										
19	四	活力水果	麥片飯	筍香燒肉	雙色花菜	青菜	金菇蘿蔔排骨湯	客家米苔目	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
		水果		竹筍、絞肉	青花菜、白花椰、木耳	當季時蔬	白蘿蔔、金針菇、海芽、排骨	米苔目、紅蔥頭、肉絲、鮮菇							
20	五	活力水果	聖誕大餐					冬瓜鮮奶+杯子蛋糕	4	1.8	1.6	1	1.5	0.4	643
		水果						冬瓜磚、鮮奶、杯子蛋糕							
23	一	活力水果	糙米飯	三杯雞丁	鐵板豆干	青菜	筍香排骨湯	紅豆紫米湯	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		骨腿丁、九層塔、薑片、蔥	豆干片、洋蔥	當季時蔬	竹筍、排骨丁、外菜	紅豆、紫米							
24	二	活力水果	麥片飯	金黃鑲肉	★白卜黑輪	青菜	日式洋蔥湯	果醬吐司+豆漿	4.2	1.7	1.5	1	3.0	0	654
		水果		玉米粒、青蔥、絞肉	白蘿蔔、黑輪、柴魚片	當季時蔬	洋蔥、金針菇、洗滌蛋	果醬、吐司、豆漿							
25	三	活力水果	炒烏龍麵+青菜+鹹酥雞+鮮瓜肉絲湯					蘿蔔糕湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	烏龍麵、鮮菇、鮮菇、韭菜、肉絲、紅蔥頭、鹹酥雞、青菜、鮮瓜、肉絲、芹菜	蘿蔔糕、鮮菇、肉絲、紅蔥頭、鮮菇											
26	四	活力水果	燕麥飯	麻油肉片	大瓜肉末	青菜	芹香腐皮湯	鮮蔬麵疙瘩	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		肉片、高麗菜、麻油	鮮瓜、生木耳、絞肉	當季時蔬	鮮蔬、肉螺、芹菜	麵疙瘩、鮮菇、肉絲、紅蔥頭							
27	五	活力水果	糙米飯	★玉米炒蛋	★魚香粉絲	青菜	金菇鮮筍湯	鮮奶+★堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0.8	702
		水果	蔬食日	玉米粒、洗滌蛋	冬粉、高麗菜、韭菜、綠豆芽、木耳	當季時蔬	金針菇、筍片、排骨丁	鮮奶、堅果							
30	一	活力水果	糙米飯	★醬油淋鮮魚	醬爆干片	青菜	榨菜油腐湯	★芋圓Q奶	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		薑絲、醬油、鮮魚、鮮菇	豆干片、洋蔥、蔥	當季時蔬	榨菜、油腐	芋圓、珍珠、鮮奶、冬瓜磚							
31	二	活力水果	小米飯	油腐雞丁	花生麵筋	青菜	玉米排骨湯	地瓜+桂圓枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		油腐、骨腿丁	麵筋、花生	當季時蔬	玉米粒、排骨	地瓜、枸杞、桂圓							

*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。

★為食材含有海鮮或堅果等過敏原，不適合對其過敏體質者食用。