

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 114年 1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	放假一天															
2	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	打拋豬 <small>洋葱,絞肉,紅蘿蔔</small>	玉米三色 <small>玉米,豆乾丁,胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜黑輪湯 <small>大黃瓜,黑輪</small>	擔仔麵 <small>白麵,韭菜,豆芽菜,鮮菇,肉絲</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587		
3	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	鮮蔬麵腸 <small>高麗菜,木耳,麵腸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,高麗菜,豆芽菜,韭菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芹香腐皮湯 <small>鮮菇,角螺,芹菜</small>	鮮奶+小銀絲卷 <small>鮮奶,銀絲卷</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800		
6	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	醬油淋鮮魚 <small>薑絲,醬油,鮮魚,鮮菇</small>	醬爆干片 <small>豆干片,洋葱,蔥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芋香排骨湯 <small>芋頭,排骨</small>	紅豆珍珠米苔目 <small>紅豆,珍珠,米苔目</small>	4.8	1.8	1.5	1	1.5	0	601		
7	二	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	沙茶雞丁 <small>鸡腿丁,百頁豆腐,洋葱,青蔥,沙茶醬</small>	木須花椰 <small>花椰菜,生木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>玉米粒,排骨</small>	地瓜+枸杞茶 <small>地瓜,枸杞,桂圓</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585		
8	三	古早味蛋糕+決明子茶 	炸醬麵+豬肉餡餅+青菜+海結味噌湯 <small>豆干,絞肉,洋葱,紅蔥頭,甜麵醬,豬肉餡餅,海帶結,味噌</small>					當季時蔬	肉絲蛋炒飯 <small>肉絲,玉米粒,洗選蛋</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
9	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	塔香肉燥 <small>洋葱,絞肉,九層塔,油包</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	香菇雞湯 <small>香菇,紅棗,骨腿丁</small>	日式烏龍湯麵 <small>雞蛋,鮮菇,肉片,烏龍麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587		
10	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	義式炒蛋 <small>煮火腿,洗選蛋</small>	海結油腐 <small>海結,油豆腐,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	竹筍木耳排骨湯 <small>竹筍,木耳,排骨肉</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶,堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732		
13	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	肉末燒豆腐 <small>絞肉,豆腐,蔥</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜,生木耳,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔,排骨丁</small>	燒仙草 <small>仙草汁,QQ,芋圓</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582		
14	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	金瓜燒雞 <small>南瓜,骨腿丁</small>	青白雙花 <small>青花菜,白花菜,木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽菇湯 <small>海帶芽,金針菇,大骨</small>	蒸餃+豆漿 <small>水餃,豆漿</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583		
15	三	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	筍干燒肉 <small>筍片,絞肉</small>	鮑菇白菜 <small>大白菜,鮑魚菇,生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮菇蛋花湯 <small>芹菜,金針菇,洗選蛋</small>	客家炒米粉 <small>米粉,韭菜,豆芽菜,鮮菇,肉絲</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582		
16	四	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	鹽水雞 <small>骨腿丁,筍片,蒜頭</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍,肉絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	小白菜豆腐湯 <small>小白菜,豆腐,洗選蛋</small>	麻油雞麵線 <small>白麵線,骨腿丁,鮮菇,薑片</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570		
17	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	鮑菇蒸蛋 <small>洗選蛋,鮑魚菇</small>	花椰菜炒皮酥 <small>花椰菜,紅蘿蔔,木耳,皮酥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	豚肉味噌湯 <small>味噌,豆腐,肉絲</small>	鮮奶+小餐包 <small>鮮奶,小餐包</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737		
20	一	活力水果 <small>水果</small>	肉燥麵+香滷豬排+青菜+酸辣湯 <small>白油麵,洋葱,豆乾丁,絞肉,豬排</small>					當季時蔬	紅蘿蔔絲,木耳,筍絲,板豆腐,洗選蛋	起司麵包 <small>起司麵包</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材