

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
114年 2月 份 菜 單(幼兒園)

11	二	活力水果		紅蔥雞丁	干絲花椰	青菜	肉骨茶湯	鍋貼+紫菜湯	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		骨髓丁, 洋葱, 紅蔥頭	花椰, 紅蘿蔔, 白干絲	當季時蔬	排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包	鍋貼, 紫菜, 芹菜							
12	三	古早味蛋糕+香酥麥茶		茄汁蛋炒飯+炸豬排+青菜+青蔬玉米湯				活力水果	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕, 麥茶		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				水果							
13	四	活力水果	紫米飯	蒜香雞丁	沙茶甘藍	青菜	鮮筍排丁湯	肉燥乾意麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		骨髓丁, 百頁豆腐, 生香菇, 蒜末	甘藍, 紅蘿蔔, 生木耳	當季時蔬	竹筍, 排骨丁	白油麵, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭							
14	五	活力水果	小米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮菇炒花椰	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+馬來糕	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果		蔬食日	大白菜, 豆腐, 洗選蛋, 香菇素蠔油	鮑魚菇, 花椰菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	黃豆芽, 肉絲							
17	一	活力水果	糙米飯	洋芋燉肉	芹菜三絲	青菜	番茄蛋花湯	紅豆紫米湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉絲	芹菜, 海帶絲, 白干絲	當季時蔬	番茄, 鮮蔬, 洗選蛋	紅豆, 紫米							
18	二	活力水果	麥片飯	日式親子丼	浮水魚羹	有機蔬菜	肉燥粉絲湯	肉包+決明子茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		骨髓丁, 洋葱, 洗選蛋	大白菜, 黑木耳, 魚羹	當季有機蔬菜	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔	肉包, 決明子							
19	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	1.5	0	587
		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							
20	四	活力水果	五穀飯	清蒸鮮魚	黃瓜香絲	青菜	榨菜油腐湯	紅棗雞湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		鮮魚, 薑絲	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	榨菜, 油腐	紅棗, 高麗菜, 生香菇, 骨髓丁							
21	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+珍珠丸子	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		蔬食日	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							
24	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, 鮑魚菇, 生木耳	當季時蔬	芹菜, 金針菇, 洗選蛋	冬瓜磚, 仙草, 粉圓							
25	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	竹筍肉絲湯	燒賣+豆漿	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		高麗菜, 骨髓丁, 甜麵醬	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	筍絲, 肉絲	燒賣, 豆漿							
26	三	活力水果		茄汁筆尖麵+麥克雞塊+青菜+玉米濃湯				關東煮	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		筆尖麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋葱, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬, 麥克雞塊, 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							
27	四	活力水果	麥片飯	紅蔥滷肉	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		油蔥, 紅蔥頭, 絞肉	花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	味噌, 豆腐, 海帶芽	骨髓丁, 雞蛋, 絲瓜, 麵線							
28	五	放假一天													

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材