

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
114年 4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)
									豬類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	二	活力水果	紫米飯	瓜仔雞丁	高麗菜炒肉絲	青菜	洋芋排骨湯	燒賣+豆漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		花瓜、油腐、骨髓丁	高麗菜、肉絲、紅蘿蔔	當季時蔬	排骨丁、馬鈴薯	燒賣、豆漿							
2	三	戶外教育活動(餐盒)													
3	四	放假一天													
4	五	放假一天													
7	一	活力水果	燕麥飯	紅蔥肉燥	玉米三色	青菜	黃瓜黑輪湯	地瓜甜湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋葱、絞肉、紅蘿蔔	玉米、豆乾丁、胡蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜、黑輪	地瓜、芋圓、珍珠							
8	二	活力水果	小米飯	竹筍炒肉絲	魚露豆結	青菜	紅蔥黃芽湯	貢丸湯+小肉包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果		竹筍、肉絲	鮮菇、紅蘿蔔、豆結、魚露	當季時蔬	黃豆芽、肉絲	貢丸、芹菜、小肉包							
9	三	古早味蛋糕+決明子茶	肉絲炒飯+青菜+炸豬排+鮮瓜魚羹湯					乾拌水餃	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		古早味蛋糕、決明子茶	肉絲、青江菜、三色丁、玉米粒、紅蔥頭、豬排、青菜、鮮瓜、魚羹					鮮蔬、水餃							
10	四	活力水果	燕麥飯	味噌燒魚	彩繪大瓜	青菜	客家鹹湯	鮮蔬意麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		魚丁、味噌、蔥、大白菜、木耳	大黃瓜、生木耳、三色丁	當季時蔬	米苔目、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、排骨丁	意麵、鮮蔬、肉絲、紅蔥頭							
11	五	活力水果	糙米飯	什錦蒸蛋	螞蟻上樹	青菜	金菇鮮筍湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	洗選蛋、香菇、素火腿、洋葱	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	黃金燒肉	洋蔥黑輪	青菜	榨菜油腐湯	紅豆QQ湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		肉片、南瓜、洋葱	黑輪、洋葱、蔥	當季時蔬	榨菜、油腐	紅豆、QQ、地瓜圓							
15	二	活力水果	小米飯	醬燒雞丁	木須花椰	青菜	時蔬魚丸湯	銀絲卷+枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		甜椒、豆干、骨髓丁	花椰菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬、魚丸	銀絲卷、枸杞、桂圓							
16	三	活力水果	古早味麵線糊+雞排+刈包+青菜					乾拌麵	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、雞排、刈包、當季時蔬					白麵條、鮮蔬、肉絲、紅蔥頭							
17	四	活力水果	五穀飯	打拋豬肉	田園蔬菜	青菜	四神湯	香菇絞肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋葱、絞肉、九層塔	花椰菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	當季時蔬	芡實、淮山、茯苓、蓮子、排骨丁、馬鈴薯	鮮菇、洗選蛋、鮮蔬、絞肉							
18	五	活力水果	糙米飯	鮮蔬炒蛋	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	蔬食日	胡蘿蔔、高麗菜、金針菇、洗選蛋	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	筍干扣肉	鮮菇白菜	青菜	鮮菇蛋花湯	冬瓜仙草蜜	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		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							
22	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	肉骨茶湯	湯包+蛋花紫菜湯	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	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶	湯包、紫菜、洗選蛋							
23	三	活力水果	茄汁螺旋麵+地瓜薯條+青菜+玉米濃湯					關東煮	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	螺旋麵、蕃茄、馬鈴薯、洋葱、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	塔香魚丁	花椰菜炒皮酥	青菜	嫩芽豆腐湯	麻油麵線	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果		魚丁、九層塔、凍豆腐、洋葱	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、鮮蔬、麵線							
25	五	活力水果	糙米飯	玉米炒蛋	白菜滷	青菜	肉絲菇菇湯	鮮奶+堅果	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果	蔬食日	玉米粒、洗選蛋	生木耳、大白菜、胡蘿蔔、炸肉皮	當季時蔬	肉絲、鮮菇	鮮奶、堅果							
28	一	活力水果	糙米飯	親子丼	黃瓜炒蟬絲	青菜	蘿蔔排骨湯	綠豆米苔目	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		骨髓丁、馬鈴薯、洗選蛋	大黃瓜、木耳、蟬味絲	當季時蔬	蘿蔔、排骨丁	綠豆、米苔目、QQ							
29	二	活力水果	燕麥飯	茄汁燒雞	小瓜甜條	青菜	南瓜肉絲湯	豆沙包+豆漿冬瓜茶	4.2	1.7		1	3.0	0	617
		水果		骨髓丁、番茄醬、洋葱、馬鈴薯	小黃瓜、甜條、洋葱	當季時蔬	南瓜、肉絲	豆沙包、豆漿、冬瓜磚							
30	三	活力水果	炒麵+滷雞翅+鮮蔬腐皮湯+青菜					香菇米粉湯	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		水果	高麗菜、絞肉、玉米粒、三色丁、紅蔥頭、雞翅、鮮蔬、腐皮、當季食蔬					香菇、米粉、鮮蔬、肉絲							
*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。															