

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
114年 05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	四	活力水果	小米飯	香滷肉燥	圓香干丁	青菜	南瓜排骨	起司麵包	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		絞肉、洋蔥、紅蔥頭	小干丁、菜園、梅乾菜	當季時蔬	南瓜、排骨	起司麵包							
2	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、洗滌蛋	生木耳、大白菜、胡蘿蔔、炸肉皮	當季時蔬	肉絲、鮮菇	鮮奶、堅果							
5	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	柴魚蘿蔔湯	粉圓豆花	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
		水果		梅干菜、絞肉、筍干	鮮瓜、袖珍菇、木耳	當季時蔬	柴魚片、白蘿蔔、金針菇	珍珠、粉圓、豆花							
6	二	活力水果	燕麥飯	和風雞丁	干絲花椰	青菜	蘿蔔排骨湯	紫米九子+豆漿	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		骨髓丁、洋蔥、洗滌蛋、味噌	花椰、紅蘿蔔、白干絲	當季時蔬	排骨丁、白蘿蔔	珍珠九子、豆漿							
7	三	古早味蛋糕+決明子茶	茄汁肉絲炒飯+QQ芝麻球+青菜+什錦蛋花湯						4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		古早味蛋糕+決明子	鮮菇、蕃茄、洋蔥、馬鈴薯、肉絲、蕃茄醬、當季時蔬、QQ芝麻球、鮮菇、紅蘿蔔、木耳、洗滌蛋												
8	四	活力水果	紫米飯	金黃鑲肉	沙茶甘藍	青菜	鮮筍排丁湯	香菇瘦肉粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		玉米粒、洋蔥、絞肉	甘藍、沙茶、生木耳	當季時蔬	竹筍、排骨丁	玉米、洗滌蛋、絞肉、香菇							
9	五	活力水果	糙米飯	蠔汁白菜豆腐煲	鮮蔬粉絲	青菜	瓠瓜菇菇湯	鮮奶+小兔包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果	蔬食日	大白菜、豆腐、洗滌蛋、香菇素蠔油	高麗菜、豆芽菜、木耳、粉絲	當季時蔬	瓠瓜、鮮菇	鮮奶、小兔包							
12	一	活力水果	糙米飯	咖哩豬	芹菜三絲	青菜	番茄蛋花湯	芋圓仙草凍	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		絞肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉	芹菜、海帶絲、白干絲	當季時蔬	番茄、洋蔥、洗滌蛋	仙草、芋圓							
13	二	活力水果	麥片飯	日式親子丼	香滷油腐	青菜	酸辣湯	肉包+鮮蔬蛋花湯	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		骨髓丁、洋蔥、洗滌蛋、青蔥	鮮菇、胡蘿蔔、小油腐	當季時蔬	洗滌蛋、紅蘿蔔、板豆腐、筍絲	肉包、鮮蔬、洗滌蛋							
14	三	活力水果	炒烏龍麵+青菜+雞排+鮮蔬豆腐湯						4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果	烏龍麵、高麗菜、肉絲、豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、當季時蔬、雞排、鮮菇、豆腐												
15	四	活力水果	五穀飯	糖醋魚丁	黃瓜香絲	青菜	榨菜肉絲湯	香菇米粉湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋蔥、青椒、彩椒、魚丁	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	榨菜、肉絲	香菇、米粉、鮮菇、肉絲							
16	五	活力水果	糙米飯	蕃茄炒蛋	菇菇豆腐	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	洋蔥、蕃茄、洗滌蛋	鮮菇、鮮菇、豆腐	當季時蔬	黃豆芽、肉絲	鮮奶、堅果							
19	一	活力水果	糙米飯	醋溜白片	冬瓜四喜	青菜	羅宋湯	紅豆紫米湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		肉片、豆芽菜、洋蔥、彩椒	冬瓜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	番茄、洋芋、排骨	紅豆、紫米							
20	二	活力水果	紫米飯	宮保雞丁	木須高麗菜	青菜	四神湯	蒸餃+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		骨髓丁、1/4豆干丁、油花生	高麗菜、紅蘿蔔、生木耳	當季時蔬	芡實、淮山、茯苓、蓮子、排骨丁、馬鈴薯	水餃、冬瓜燻、豆漿							
21	三	活力水果	炒米粉+香滷豬排+青菜+貢丸湯						4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	米粉、肉絲、高麗菜、紅蔥頭、韭菜、生鮮豬排、當季時蔬、貢丸、芹菜												
22	四	活力水果	小米飯	銀蘿燒肉	什錦滷味	青菜	日式海芽湯	鐵板麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		五香粉、肉片、白蘿蔔	素雞、海帶絲、玉米粒	當季時蔬	海帶芽、味噌、豆腐	油麵、鮮菇、三色丁、絞肉							
23	五	活力水果	糙米飯	蕃茄豆腐煲	鮮菇麵筋	青菜	客家福菜湯	鮮奶+鹹奶油餐包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	蕃茄、洋蔥、豆腐、洗滌蛋	鮮菇、麵筋、鮮菇	當季時蔬	福菜、筍片、鮮菇	鮮奶、鹹奶油餐包							
26	一	活力水果	糙米飯	醬拌沙茶雞	鮮菇大白菜	青菜	金針豆皮湯	綠豆薏仁	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		骨髓丁、洋蔥、沙茶	大白菜、秀珍菇、木耳	當季時蔬	金針菇、豆皮	綠豆、薏仁							
27	二	活力水果	麥片飯	蒜燒雞丁	小瓜玉米粒	青菜	涼薯鮑菇湯	地瓜+紅棗茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		洋蔥、骨髓丁、青蔥	小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔	當季時蔬	涼薯、鮑魚菇、芹菜	地瓜、桂圓、紅棗							
28	三	活力水果	義式筆管麵+麥克雞塊+青菜+玉米濃湯						4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	筆管麵、馬鈴薯、番茄、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、麥克雞塊*2、當季食蔬、玉米粒、切水、馬鈴薯、洗滌蛋												
29	四	活力水果	糙米飯	客家小炒	清炒白花	青菜	海帶玉米湯	鍋燒雞絲麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		肉絲、洋蔥、豆干片、芹菜	白花椰、木耳、彩椒	當季時蔬	玉米粒、海帶結	雞絲麵、鮮菇、肉絲、洗滌蛋							
30	五	端午節連假(放假一天)													

*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。