

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

## 114年 6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 <small>水果</small>	糙米飯	地瓜蒸肉 <small>地瓜, 肉片</small>	木耳花椰 <small>青花菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅茄蛋花湯 <small>番茄, 鮮菇, 洗選蛋</small>	花生QQ豆花 <small>花生, QQ, 豆花</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
3	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	照燒魚片 <small>魚片, 洋蔥, 柴魚片, 青蔥</small>	洋芋鮮蔬 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 花椰菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁</small>	馬來糕+紅棗茶 <small>馬來糕, 桂圓, 紅棗</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	681
4	三	古早味蛋糕+香甜麥茶 <small>古早味蛋糕, 麥茶</small>	肉燥麵+滷蛋+青菜+酸辣湯 <small>白油麵, 絞肉, 超碎黑干丁, 鮮菇, 洋蔥, 紅蔥頭, 甜麵醬, 滷蛋, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 素食烏醋</small>					活力水果 <small>水果</small>	4	1.8	1.6	0	2.0	0	545
5	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	三杯雞丁 <small>骨腿丁, 小干丁, 九層塔</small>	筍乾油腐 <small>筍乾, 三角油豆腐, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>番茄, 馬鈴薯, 絞肉</small>	蒲瓜鹹粥 <small>蒲瓜, 肉絲, 鮮菇, 鮮菇</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
6	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	花生麵筋 <small>花生, 鮮菇, 麵筋</small>	塔香粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 九層塔, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	涼薯排骨湯 <small>涼薯, 排骨丁</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
9	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	金黃蒸肉 <small>玉米, 洋蔥, 絞肉</small>	海結麵輪 <small>海結, 麵輪, 白蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋排骨湯 <small>番茄, 洋蔥, 排骨丁</small>	紅豆蓮子湯 <small>紅豆, 蓮子</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
10	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	番茄燒雞 <small>洋蔥, 馬鈴薯, 骨腿丁, 番茄</small>	珍菇炒甘藍 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 秀珍菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶水</small>	小湯包+豆漿冬瓜茶 <small>小湯包, 豆漿, 冬瓜磚</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
11	三	活力水果 <small>水果</small>	肉絲蛋炒飯+可樂餅+青菜+冬瓜豆皮湯 <small>高麗菜, 玉米粒, 三色丁, 肉絲, 洗選蛋, 蔥, 當季時蔬, 冬瓜, 豆皮</small>					醬拌貝殼麵 <small>番茄, 鮮菇, 絞肉, 貝殼麵</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.0	0	626
12	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	麵輪燒肉 <small>肉片, 麵輪, 紅蘿蔔</small>	鮮炒總匯 <small>臘肉, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式海芽湯 <small>白蘿蔔, 海帶芽, 味噌</small>	果醬吐司 <small>吐司, 果醬</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
13	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	五香豆干 <small>素雞, 百頁, 油豆腐</small>	白菜燴 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	香菇腐皮湯 <small>香菇, 鮮瓜, 角螺</small>	鮮奶+銀絲卷 <small>鮮奶, 銀絲卷</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
16	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	韓式燒肉 <small>洋蔥, 豆芽, 肉片, 紅蘿蔔</small>	白卜米血 <small>白蘿蔔, 米血, 柴魚片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜, 排骨</small>	芋圓地瓜牛奶 <small>地瓜, 芋圓, 牛奶</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	0.4	710
17	二	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	酸菜雞丁 <small>洋蔥, 酸菜, 骨腿丁</small>	塔香海根 <small>九層塔, 海帶根, 薑絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨丁, 薑絲</small>	蒸餃+紫菜蛋花湯 <small>水餃, 紫菜, 洗選蛋, 青蔥</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
18	三	活力水果 <small>水果</small>	炒烏龍麵+香滷雞翅+青菜+瓠瓜粉絲湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 生鮮雞翅, 當季時蔬, 瓠瓜, 粉絲</small>					肉絲蘿蔔糕湯 <small>素蘿蔔糕, 洗選蛋, 鮮菇, 肉絲</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
19	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	鮑菇瓜子肉 <small>鮑菇頭, 花瓜, 絞肉</small>	九片炒甘藍 <small>貢丸, 甘藍, 胡蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 柴魚片</small>	鍋燒麵 <small>麵條, 鮮菇, 肉絲, 洗選蛋</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
20	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	日式炒蛋 <small>洋蔥, 素火腿, 洗選蛋</small>	乾鍋油腐 <small>小黃瓜, 鮑菇頭, 豆包, 油豆腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉絲筍片湯 <small>肉絲, 筍片</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
23	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干扣肉 <small>梅乾菜, 絞肉, 筍干</small>	冬瓜滷 <small>冬瓜, 小紅薯, 木耳, 魚露</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	當歸麵線湯 <small>紅麵線, 高麗菜, 當歸</small>	珍珠綠豆仙草 <small>地瓜, 珍珠, 仙草</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
24	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	義式燒雞 <small>骨腿丁, 馬鈴薯, 番茄</small>	白菜燒麵筋 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 麵筋泡</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅棗青木瓜湯 <small>紅棗, 青木瓜, 排骨</small>	珍珠丸子+豆漿 <small>珍珠丸子, 豆漿</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
25	三	活力水果 <small>水果</small>	麵線糊+豬排+銀絲卷+青菜 <small>麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 豬排, 銀絲捲, 當季時蔬</small>					小米蛋花粥 <small>小米, 洗選蛋, 鮮菇, 絞肉</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
26	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	親子燒肉并 <small>肉片, 洋蔥, 洗選蛋, 柴魚片</small>	涼薯脆條 <small>豆薯, 豆干片, 彩椒</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鮮蔬湯 <small>高麗菜, 豆芽, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small>	鮮蔬炒米粉 <small>米粉, 鮮菇, 肉絲, 紅蔥頭</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
27	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	鹽水三拼 <small>百頁, 花椰菜, 玉米粒</small>	筍乾燒凍豆腐 <small>筍乾, 海帶結, 凍豆腐, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 鮮菇, 骨腿</small>	關東煮 <small>玉米粒, 白蘿蔔, 滷蛋, 米血</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
30	一	活力水果 <small>水果</small>	茄汁義大利麵+鹽酥雞+青菜+玉米濃湯 <small>白油麵, 番茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬, 骨腿丁, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋</small>					海綿麵包 <small>海綿麵包</small>	4.1	1.8	1.5	1	2.0	0	610

\*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。