

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
114年 9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)	
									膳膳	蛋白質	纖維	水果	油脂	乳品		
1	一	活力水果	糙米飯	蔥香雞	蕃茄洋芋燒	青菜	什錦蛋花湯	地瓜QQ牛奶	4.7	2	1.6	1	2.0	0.5	744	
		水果		玉米, 骨腿丁, 紅蘿蔔, 蔥	蕃茄, 三色丁, 馬鈴薯	當季時蔬	鮮蔬, 紅蘿蔔, 木耳, 洗選蛋	地瓜, QQ, 牛奶								
2	二	活力水果	麥片飯	金瓜燒雞	堅果甘藍	青菜	日式洋蔥湯	小籠湯包+豆漿	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		南瓜, 骨腿丁	高麗菜, 木耳, 堅果	當季時蔬	洋葱, 金針菇, 洗選蛋	小籠湯包, 豆漿								
3	三	古早味蛋飯+香甜麥茶						麵線糊+雞排+青菜+銀絲卷	活力水果	5	2.1	1.6	1	3.0	0	743
		古早味蛋飯, 麥茶						蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 紫菜片, 雞排, 銀絲卷, 當季時蔬	水果							
4	四	活力水果	紫米飯	壽喜燒肉	黃瓜總匯	青菜	筍香排骨湯	鍋燒意麵	5	2.2	1.5	1	2.0	0	703	
		水果		肉片, 洋葱, 彩椒	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米	當季時蔬	竹筍, 排骨丁, 外菜	意麵, 鮮蔬, 肉絲, 洗選蛋								
5	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	家常油腐	青菜	冬瓜肉絲湯	鮮奶+堅果	5	2	1.6	1	2.0	0.8	810	
		水果		蔬食日	素火腿, 洗選蛋, 洋葱	鮮菇, 小黃瓜, 小四角油腐	當季時蔬	冬瓜, 肉絲, 薯絲								鮮奶, 堅果
8	一	活力水果	糙米飯	糖醋豬	海結麵輪	青菜	香菇雞湯	冬瓜粉圓愛玉	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		肉絲, 洋葱, 番茄, 甜椒, 青椒	海結, 麵輪, 白蘿蔔	當季時蔬	香菇, 紅棗, 骨腿丁	冬瓜磚, 愛玉, 粉圓								
9	二	活力水果	燕麥飯	鹽水雞	鐵板豆乾	青菜	高麗菜肉絲湯	燒賣+決明子茶	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		骨腿丁, 小黃瓜, 筍片, 蒜頭	豆干片, 洋葱	當季時蔬	高麗菜, 肉絲	地瓜, 決明子茶								
10	三	活力水果	玉米瘦肉粥+麥克雞塊+青菜+奶黃包						醬拌貝殼麵	4.5	2	1.6	1	3.0	0	700
		水果	高麗菜, 絞肉, 玉米粒, 洗選蛋, 三色丁, 麥克雞塊, 當季時蔬, 奶黃包						番茄, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵							
11	四	活力水果	紫米飯	洋芋燒肉	小瓜玉米粒	青菜	肉骨茶湯	絲瓜麵線湯	5	2.1	1.4	1	2.0	0	693	
		水果		絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	小黃瓜, 玉米粒, 香菇, 紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包	絲瓜, 麵線, 骨腿丁								
12	五	活力水果	小米飯	沙茶什錦	青花炒豆皮	青菜	紅蔥鹹湯	鮮奶+小兔包	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808	
		水果		蔬食日	豆包, 麵腸, 豆腐, 金針菇, 素雞, 薯絲	青花菜, 豆包, 鮮菇	當季時蔬	豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁								鮮奶, 小兔包
15	一	活力水果	糙米飯	京醬燒肉	筍干油腐	青菜	洋芋排骨湯	紅豆紫米湯	5	2	1.5	1	2.0	0	688	
		水果		高麗菜, 肉絲, 甜麵醬	筍干, 油腐	當季時蔬	馬鈴薯, 排骨	紅豆, 紫米								
16	二	活力水果	小米飯	三杯雞	螞蟥上樹	青菜	肉絲筍片湯	桂圓茶+鍋貼	5	2.1	1.5	1	2.0	0.8	815	
		水果		骨腿丁, 九層塔, 小黃瓜	高麗菜, 冬粉, 豆芽菜, 韭菜	當季時蔬	肉絲, 筍片	桂圓, 紅棗, 鍋貼								
17	三	活力水果	台式炒麵+滷蛋+青菜+冬瓜九片湯						日式關東煮	4.5	2	1.5	1	2.0	0	653
		水果	高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 肉絲, 紅蔥頭, 黃油麵, 滷蛋, 當季時蔬, 冬瓜, 珍珠丸丸						油腐, 白油麵, 玉米糰, 甜條							
18	四	活力水果	五穀飯	青蔥燒雞	三色鮮蔬	青菜	番茄蔬菜豆腐湯	餛飩湯	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		青蔥, 小黃瓜, 玉米粒, 骨腿丁	紅蘿蔔, 四季豆, 杏鮑菇, 木耳	當季時蔬	番茄, 金針菇, 豆腐, 洗選蛋	餛飩, 鮮蔬, 洗選蛋								
19	五	活力水果	小米飯	蔥酥蒸蛋	鮮菇黃瓜	青菜	芋頭排骨湯	鮮奶+杯子蛋糕	5	2	1.5	1	1.5	0	665	
		水果		蔬食日	洗選蛋, 玉米粒, 蔥	大黃瓜, 肉絲, 鮮菇, 甜蘿蔔	當季時蔬	芋頭, 排骨								鮮奶, 杯子蛋糕
22	一	活力水果	燕麥飯	親子丼	田園百匯	青菜	玉米海結湯	綠豆珍珠薏仁	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808	
		水果		骨腿丁, 洋葱, 洗選蛋	馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁	當季時蔬	玉米糰, 海帶結	綠豆, 薏仁, 真糖								
23	二	活力水果	糙米飯	蒲燒魚	蔥花炒蛋	青菜	羅宋湯	水煮玉米	5	2	1.5	1	2.0	0.5	763	
		水果		蒲燒魚	洗選蛋, 蔥, 洋葱	當季時蔬	馬鈴薯, 番茄, 洋葱, 排骨	玉米								
24	三	活力水果	水餃+魷魚丸+青菜+大滷湯						味噌拉麵	5.1	3	1.5	1	2.0	0	770
		水果	水餃, 青蔥, 薑, 蒜, 辣椒, 烏醋, 魷魚丸, 當季時蔬, 筍絲, 紅蘿蔔, 生木耳, 洗選蛋						味噌, 白油麵, 肉絲, 鮮蔬, 玉米粉							
25	四	活力水果	麥片飯	義式燒雞	梅香干丁	青菜	紫菜貢丸湯	客家炒飯條	5	2.1	1.5	1	1.6	0	677	
		水果		紅蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿丁, 香料	梅干菜, 豆干片	當季時蔬	紫菜, 貢丸, 洗選蛋	飯條, 紅蔥頭, 肉絲, 鮮蔬								
26	五	活力水果	五穀飯	打拋素醬	醋溜土豆絲	青菜	白玉排骨湯	鮮奶+堅果	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695	
		水果		蔬食日	洋葱, 九層塔, 豆干丁, 番茄	豆干絲, 土豆, 青蔥	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁								鮮奶, 堅果
29	一	教師節放假一天														
30	二	活力水果	麥片飯	檸檬雞	什錦滷味	青菜	玉米鮑菇湯	冰心地瓜	5	2	1.4	1	2.0	0	685	
		水果		檸檬汁, 骨腿丁, 小黃瓜, 木耳	黑輪, 百頁豆腐, 白蘿蔔	當季時蔬	玉米, 鮑魚菇, 排骨	冰心地瓜								
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材																