

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
114年 11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		
3	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	紫菜貢丸湯	仙草米苔目	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580	
		水果		梅干菜,絞肉,筍干	鮮瓜,紅蘿蔔,生木耳	當季時蔬	紫菜,貢丸	仙草汁,米苔目,QQ								
4	二	活力水果	燕麥飯	紅蔥雞丁	干絲花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯	蒸餃+豆漿	4.3	1.8	1.4	1	2.5	0	644	
		水果		骨髓丁,洋蔥,紅蔥頭	花椰,紅蘿蔔,白干絲	當季有機蔬菜	排骨丁,白蘿蔔,肉骨茶包	水餃,豆漿								
5	三	古早味蛋糕+香甜麥茶			茄汁蛋炒飯+炸豬排+青菜+青蔬玉米湯				活力水果	4.1	1.7	1.5	0	1.6	0	524
		古早味蛋糕,麥茶			蕃茄,洋蔥,三丁,玉米粒,青蔥,蕃茄醬,豬排,當季時蔬,青菜,玉米粒				水果							
6	四	活力水果	紫米飯	醬燒雞丁	木耳甘藍	青菜	鮮筍排丁湯	肉燥板條	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		骨髓丁,百頁豆腐,生香菇	甘藍,皮酥,木耳	當季時蔬	竹筍,排骨丁	板條,鮮蔬,肉絲,紅蔥頭								
7	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+堅果	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	鮮奶,堅果							
10	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								
11	二	活力水果	麥片飯	日式親子丼	浮水魚羹	有機蔬菜	玉米海結湯	肉包+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583	
		水果		骨髓丁,洋蔥,洗選蛋,青蔥	大白菜,黑木耳,魚羹	當季有機蔬菜	玉米粒,海帶結	肉包,冬瓜磚,豆漿								
12	三	活力水果	咖哩肉醬麵+麥克雞塊+青菜+味噌豆皮湯					鮮奶+小饅頭	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578	
		水果	絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,白油麵,咖哩,雞塊,青菜,味噌,角螺					鮮奶,小饅頭								
13	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,油膏,玉米粒	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								
14	五	活力水果	小米飯	菇菇蒸蛋	四寶快炒	青菜	排骨鮮筍湯	鮮奶+雜糧餐包	4.1	1.7	1.5	1	1.5	1	730	
		水果		蔬食日	香菇,金針菇,海苔,洗選蛋	小干丁,三色丁,馬鈴薯	當季時蔬	滷菜,筍片,排骨	鮮奶,雜糧餐包							
15	六	校慶(餐盒)														
17	一	校慶補假														
18	二	活力水果	紫米飯	三杯雞	木耳高麗菜	有機蔬菜	四神湯	小兔包+紫菜蛋花湯	4	1.8	1.6	1	1.5	1	733	
		水果		骨髓丁,油豆腐,薑片	高麗菜,紅蘿蔔,生木耳	當季有機蔬菜	芡實,淮山,茯苓,蓮子,排骨丁,馬鈴薯	小兔包,紫菜,洗選蛋								
19	三	活力水果	炒米苔目+豬肉餡餅+奶黃包+青菜					小米地瓜粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果	米苔目,肉絲,高麗菜,鮮菇,木耳,紅蘿蔔,獅子頭,豬肉餡餅,當季時蔬					白米,小米,絞肉,地瓜,鮮蔬								
20	四	活力水果	燕麥飯	紅蔥肉燥	白菜滷	青菜	海芽金菇湯	茄汁螺旋麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		紅蔥頭,洋蔥,絞肉	大白菜,肉絲,紅蘿蔔	當季時蔬	海帶芽,金針菇	番茄,鮮蔬,絞肉,螺旋麵								
21	五	活力水果	小米飯	彩蔬蒸蛋	鮮蔬麵筋	青菜	羅宋湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732	
		水果		蔬食日	玉米,毛豆仁,洗選蛋	麵筋,鮮蔬	當季時蔬	番茄,洋芋,大骨	鮮奶,堅果							
24	一	活力水果	糙米飯	蔥燒肉絲	冬瓜四色	青菜	冬菜粉絲湯	地瓜芋圓	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.3	646	
		水果		洋蔥,青蔥,肉絲	冬瓜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	冬菜,粉絲,肉絲	地瓜,芋圓,QQ								
25	二	活力水果	麥片飯	糖醋雞丁	小瓜玉米粒	有機蔬菜	涼薯鮑菇湯	燒賣+桂圓紅棗茶	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587	
		水果		洋蔥,骨髓丁,番茄	小黃瓜,玉米粒,紅蘿蔔	當季有機蔬菜	涼薯,鮑魚菇,排骨	燒賣,桂圓,紅棗								
26	三	活力水果	義式筆管麵+滷雞翅+青菜+南瓜排骨湯					鮮奶+小餐包	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570	
		水果	筆管麵,馬鈴薯,番茄,洋蔥,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,番茄醬,雞翅,排骨,南瓜					鮮奶,小餐包								
27	四	活力水果	五穀飯	壽喜燒	田園蔬菜	青菜	柴魚蘿蔔湯	蔥油拌麵線	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578	
		水果		肉片,白菜,金針菇	花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	當季時蔬	柴魚片,金針菇,白蘿蔔	麵線,絞肉,鮮菇,鮮蔬,蔥								
28	五	活力水果	小米飯	小黃瓜炒蛋	椒鹽豆腐	青菜	客家鹹湯	鮮奶+芋頭包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800	
		水果		蔬食日	小黃瓜,洗選蛋	百頁,油豆腐,胡椒鹽	當季時蔬	米苔目,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭,排骨丁	鮮奶,芋頭包							
*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。																