

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 115年 1 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)
									醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	放假一日													
2	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 <small>蔬食日</small>	鮮蔬炒蛋 <small>高麗菜, 鮮菇, 洗選蛋</small>	香滷海帶結 <small>冬瓜, 海帶結, 魚露</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃豆芽, 肉絲</small>	鮮奶+銀絲卷 <small>鮮奶, 銀絲卷</small>	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
5	一	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	打拋豬 <small>洋葱, 絞肉, 紅蘿蔔</small>	玉米三色 <small>玉米, 豆乾丁, 胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜黑輪湯 <small>大黃瓜, 黑輪</small>	紅豆蓮子湯 <small>紅豆, 蓮子</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
6	二	古早味蛋糕 決明子茶 <small>古早味蛋糕, 決明子</small>	紫米飯	小瓜炒肉 <small>小黃瓜, 肉絲</small>	高麗菜炒豆包絲 <small>高麗菜, 豆包絲, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋鮮排湯 <small>排骨丁, 馬鈴薯</small>	活力水果 <small>水果</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
7	三	活力水果 <small>水果</small>	肉絲炒飯+青菜+鹽酥雞+蒜味魚羹湯 <small>肉絲, 青菜, 三色丁, 玉米粒, 紅蔥頭, 鹽酥雞, 青菜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 魚羹</small>					乾拌陽春麵 <small>白油麵, 鮮蔬, 肉絲</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
8	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	金黃蒸肉 <small>玉米粒, 絞肉</small>	彩繪大瓜 <small>大黃瓜, 生木耳, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮菇蛋花湯 <small>芹菜, 金針菇, 洗選蛋</small>	鮮蔬板條 <small>板條, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
9	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 <small>蔬食日</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	三杯麵腸 <small>麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨, 薑絲</small>	鮮奶+雜糧餐包 <small>鮮奶, 餐包</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
12	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋葱, 青蔥</small>	鮮瓜干片 <small>豆干片, 小黃瓜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	榨菜油腐湯 <small>榨菜, 油腐</small>	紅豆QQ湯 <small>紅豆, QQ, 地瓜圓</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
13	二	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	瓜仔雞丁 <small>花瓜, 骨腿丁</small>	木須花椰 <small>花椰菜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	時蔬魚丸湯 <small>鮮蔬, 魚丸</small>	地瓜+枸杞茶 <small>地瓜, 枸杞, 桂圓</small>	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
14	三	活力水果 <small>水果</small>	古早味麵線糊+卡拉雜腿排+刈包+青菜 <small>蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 卡拉雜腿排, 刈包, 當季時蔬</small>					黃瓜貢丸湯 <small>大黃瓜, 貢丸, 紅蘿蔔</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
15	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	塔香肉燥 <small>洋葱, 絞肉, 九層塔, 滷包</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>玉米粒, 排骨丁</small>	醬拌貝殼麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
16	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯 <small>蔬食日</small>	什錦蒸蛋 <small>洗選蛋, 香菇, 素火腿, 洋葱</small>	甜條銀芽 <small>豆芽菜, 木耳, 韭菜, 甜條</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍絲木耳湯 <small>筍絲, 木耳, 排骨丁</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
19	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	筍干燒肉 <small>筍片, 絞肉</small>	鮑菇白菜 <small>大白菜, 鮑魚菇, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	香菇雞湯 <small>香菇, 鮮蔬, 骨腿丁</small>	冬瓜仙草蜜 <small>冬瓜磚, 仙草, 粉圓</small>	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
20	二	活力水果 <small>水果</small>	茄汁筆尖麵+麥克雞塊+青菜+玉米濃湯 <small>筆尖麵, 馬鈴薯, 番茄, 洋葱, 鮮菇, 絞肉, 番茄醬, 麥克雞塊, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 洗選蛋</small>					起司麵包 <small>起司麵包</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
21	三	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	京醬雞丁 <small>高麗菜, 骨腿丁, 甜麵醬</small>	鮮炒總匯 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶</small>	飄香滷味 <small>火鍋味, 白蘿蔔, 滷蛋, 米血</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
22	四	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	蘿蔔燴豚肉 <small>蘿蔔, 肉片</small>	花椰菜炒皮酥 <small>花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮瓜金菇湯 <small>鮮瓜, 金菇</small>	絲瓜麵線 <small>骨腿丁, 雞蛋, 絲瓜, 麵線</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
23	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯 <small>蔬食日</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇, 洗選蛋</small>	螞蟻上樹 <small>粉絲, 高麗菜, 豆芽菜, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鹹湯 <small>米苔目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small>	鮮奶+小兔包 <small>鮮奶, 小兔包</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720

115年 2 月 份 菜 單(幼兒園)

23	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	沙茶魚丁 <small>沙茶, 魚丁, 凍豆腐</small>	開陽瓠瓜 <small>鮮菇, 木耳, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶 <small>蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包</small>	綠豆地瓜湯 <small>綠豆, 地瓜</small>	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
24	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	蜜汁雞丁 <small>骨腿丁, 海帶結, 胡蘿蔔</small>	珍菇燴白菜 <small>大白菜, 鮮菇, 木耳, 肉絲</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋</small>	奶皇包+豆漿 <small>奶皇包, 豆漿</small>	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
25	三	古早味蛋糕 參茶 <small>古早味蛋糕, 參茶</small>	韓式泡菜烏龍麵+地瓜碰+青菜+味噌豆腐湯 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 泡菜, 地瓜碰, 當季時蔬, 味噌, 豆腐, 海苔</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
26	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	鹽水雞 <small>筍片, 骨腿丁, 蒜頭, 薑, 小黃瓜</small>	圓香干丁 <small>小干丁, 梅乾菜</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	南瓜肉絲湯 <small>南瓜, 肉絲</small>	玉米肉末粥 <small>鮮蔬, 玉米, 洗選蛋, 絞肉</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
27	五	放假一日													

*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。