

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 115年 3 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)
									糖類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
2	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	鮮炒大瓜	青菜	青蔬玉米湯	四寶甜湯	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	青菜, 玉米粒	紅豆, 綠豆, 花生, 薏仁							
3	二	活力水果	燕麥飯	紅蔥雞丁	彩椒干片	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		骨腿丁, 洋葱, 紅蔥頭	彩椒, 青椒, 豆干片, 蔥	當季有機蔬菜	排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包	水餃, 豆漿							
4	三	古早味蛋糕+香甜麥茶	風城米粉+香酥魚排+青菜+紫菜貢丸湯	活力水果				4.1	1.7	1.5	0	1.6	0	524	
		古早味蛋糕, 麥茶		米粉, 肉絲, 胡蘿蔔, 高麗菜, 香菇, 紅蔥頭, 魚排, 當季時蔬, 紫菜, 貢丸	水果										
5	四	活力水果	紫米飯	醬燒雞丁	木耳甘藍	青菜	鮮筍排丁湯	肉燥飯條	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		骨腿丁, 百頁豆腐, 生香菇	甘藍, 皮酥, 木耳	當季時蔬	竹筍, 排骨丁	飯條, 鮮蔬, 肉燥, 紅蔥頭							
6	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		白菜, 豆腐, 洗選蛋, 香菇, 蠔油	鮑魚菇, 花椰菜, 紅蘿蔔	當季時蔬	黃豆芽, 肉絲	鮮奶, 堅果							
9	一	活力水果	糙米飯	羊芋燉肉	毛豆三色	青菜	番茄蛋花湯	桂圓紫米粥	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉絲	毛豆, 玉米粒, 白蘿蔔	當季時蔬	番茄, 鮮蔬, 洗選蛋	桂圓, 紅豆, 紫米							
10	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		骨腿丁, 洋葱, 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							
11	三	活力水果	咖哩肉醬麵+麥克雞塊+青菜+味噌豆皮湯					綜合滷味	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578
		水果	絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 白油麵, 咖哩, 雞塊, 青菜, 味噌, 角螺	火鍋條, 白蘿蔔, 滷蛋, 米血											
12	四	活力水果	五穀飯	豆腐魚丁	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		豆腐, 鮮魚, 蔥	大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	榨菜, 油腐	紅棗, 高麗菜, 生香菇, 骨腿丁							
13	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		香菇, 金針菇, 海芽, 洗選蛋	小干丁, 三色丁, 馬鈴薯	當季時蔬	福菜, 筍片, 排骨	鮮奶, 雜糧餐包							
16	一	活力水果	糙米飯	京醬肉片	家常豆腐	青菜	南瓜薑絲湯	粉角地瓜甜湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		洋葱, 鮮菇, 肉片	鮮菇, 豆腐, 青蔥	當季時蔬	南瓜, 絞肉, 薑	黑糖粉角, 地瓜, 鮮奶							
17	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		骨腿丁, 油豆腐, 薑片	高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳	當季有機蔬菜	艾寶, 淮山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯	小兔包, 紫菜, 洗選蛋							
18	三	活力水果	古早味鹹粥+獅子頭+奶黃包+青菜					茄汁螺旋麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 獅子頭, 奶黃包, 當季時蔬	番茄, 鮮蔬, 絞肉, 螺旋麵											
19	四	活力水果	燕麥飯	紅蔥肉燥	白菜滷	青菜	海芽金菇湯	麵線糊	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		紅蔥頭, 洋葱, 絞肉	大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔	當季時蔬	海帶芽, 金針菇	麵線, 筍絲, 木耳, 洗選蛋, 肉絲							
<b>戶外教育活動(餐盒)</b>															
23	一	活力水果	糙米飯	蔥燒肉絲	冬瓜四色	青菜	冬菜粉絲湯	芋圓豆花	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.3	646
		水果		洋葱, 青蔥, 肉絲	冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	冬菜, 粉絲, 肉絲	芋圓, 豆花							
24	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		洋葱, 骨腿丁, 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							
25	三	活力水果	義式筆管麵+滷雞翅+青菜+南瓜排骨湯					廣東粥	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
		水果	筆管麵, 馬鈴薯, 番茄, 洋葱, 胡蘿蔔, 絞肉, 洋菇片, 番茄醬, 雞翅, 排骨, 南瓜	糙米, 絞肉, 鮮蔬, 香菇, 洗選蛋											
26	四	活力水果	五穀飯	壽喜燒	田園蔬菜	青菜	黃瓜肉絲湯	餛飩湯	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	黃瓜, 肉絲	餛飩, 鮮蔬, 洗選蛋							
27	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		小黃瓜, 洗選蛋	百頁, 油豆腐, 胡椒鹽	當季時蔬	米苜目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁	鮮奶, 芋頭包							
30	一	活力水果	糙米飯	蔥香雞	蕃茄羊芋燒	青菜	什錦蛋花湯	仙草奶凍	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, 鮮菇, 洗選蛋	仙草凍, 鮮奶, 珍珠							
31	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+青菜蛋花湯	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, 鮮蔬, 洗選蛋							

\*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。