

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

## 115年 4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)
									膳類	蛋白質	纖維	水果	油脂	乳品	
1	三	可愛造型包 <small>造型包</small>	麵線糊+雞排+青菜+銀絲卷 <small>蚵仔麵線, 魚羹, 洗滌蛋, 筍絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 雞排, 銀絲卷, 當季時蔬</small>					活力水果 <small>水果</small>	5	2.1	1.6	1	3.0	0	743
2	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	壽喜燒肉 <small>肉片, 洋葱, 彩椒</small>	黃瓜總匯 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	筍香排骨湯 <small>竹筍, 排骨丁, 芹菜</small>	貢丸湯麵 <small>白油麵, 鮮菇, 貢丸, 鮮菇</small>	5	2.2	1.5	1	2.0	0	703
3	五	兒童, 清明連假													
6	一	兒童, 清明連假													
7	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	鹽水雞 <small>骨髓丁, 小黃瓜, 筍片, 蒜頭</small>	鐵板豆乾 <small>豆干片, 洋葱</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	高麗菜肉絲湯 <small>高麗菜, 肉絲</small>	燒賣+決明子茶 <small>地瓜, 決明子茶</small>	5	2	1.5	1	2.0	0	688
8	三	古早味蛋糕+香醇麥茶 <small>古早味蛋糕, 麥茶</small>	玉米瘦肉粥+麥克雞塊+青菜+芝麻包 <small>高麗菜, 絞肉, 玉米粒, 洗滌蛋, 三色丁, 麥克雞塊, 當季時蔬, 芝麻包</small>					活力水果 <small>水果</small>	4.5	2	1.6	1	3.0	0	700
9	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	洋芋燒肉 <small>絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 香腸, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶包</small>	鮮菇魚羹雞絲麵 <small>雞絲麵, 魚羹, 鮮菇, 鮮菇</small>	5	2.1	1.4	1	2.0	0	693
10	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	沙茶什錦 <small>豆包, 麵筋, 豆腐, 金針菇, 素蹄, 薑絲</small>	青花炒豆皮 <small>青花菜, 豆包, 鮮菇</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥鹹湯 <small>豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808
13	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	京醬燒肉 <small>高麗菜, 肉絲, 甜麵醬</small>	筍干油腐 <small>筍干, 油腐</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	洋芋排骨湯 <small>馬鈴薯, 排骨</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>	5	2	1.5	1	2.0	0	688
14	二	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	三杯雞 <small>骨腿丁, 九層塔, 小黃瓜</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 冬粉, 豆芽菜, 韭菜</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	肉絲筍片湯 <small>肉絲, 筍片</small>	桂圓茶+小兔包 <small>桂圓, 紅豆, 小兔包</small>	5	2.1	1.5	1	2.0	0.8	815
15	三	活力水果 <small>水果</small>	台式炒麵+滷蛋+青菜+冬瓜丸片湯 <small>高麗菜, 韭菜, 豆芽菜, 肉絲, 紅蔥頭, 黃油麵, 滷蛋, 當季時蔬, 冬瓜, 珍珠魚丸</small>					日式關東煮 <small>油豆腐, 白蘿蔔, 玉米粒, 甜條</small>	4.5	2	1.5	1	2.0	0	653
16	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	青蔥燒雞 <small>青蔥, 小黃瓜, 玉米粒, 骨腿丁</small>	三色鮮蔬 <small>紅蘿蔔, 四季豆, 杏鮑菇, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄蔬菜豆腐湯 <small>番茄, 金針菇, 豆腐, 洗滌蛋</small>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮菇, 洗滌蛋</small>	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695
17	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	蔥酥蒸蛋 <small>洗滌蛋, 玉米粒, 蔥</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜, 肉絲, 鮮菇, 胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	芋頭排骨湯 <small>芋頭, 排骨</small>	鮮奶+雜糧餐包 <small>鮮奶, 雜糧餐包</small>	5	2	1.5	1	1.5	0	665
20	一	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	親子丼 <small>骨腿丁, 洋葱, 洗滌蛋</small>	田園百匯 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 三色丁</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	玉米海結湯 <small>玉米粒, 海帶結</small>	綠豆珍珠薏仁 <small>綠豆, 薏仁, 珍珠</small>	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808
21	二	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	青花魚丁 <small>青花菜, 魚丁, 凍豆腐, 胡蘿蔔</small>	蔥花炒蛋 <small>洗滌蛋, 蔥, 洋葱</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	羅宋湯 <small>馬鈴薯, 番茄, 洋葱, 排骨</small>	湯包+豆漿 <small>湯包, 豆漿</small>	5	2	1.5	1	2.0	0.5	763
22	三	活力水果 <small>水果</small>	水餃+魷魚丸+青菜+大滷湯 <small>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, 洗滌蛋</small>					味噌拉麵 <small>味噌, 白油麵, 肉絲, 鮮菇, 玉米粒</small>	5.1	3	1.5	1	2.0	0	770
23	四	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	義式燒雞 <small>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 骨腿丁, 香料</small>	梅香干丁 <small>梅干菜, 豆干片</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	金針鮑菇湯 <small>金針菇, 鮑魚菇, 洗滌蛋</small>	玉米鮮蔬拌飯條 <small>飯條, 鮮菇, 玉米粒, 絞肉, 鮮菇</small>	5	2.1	1.5	1	1.6	0	677
24	五	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	滷蛋 <small>滷蛋</small>	回鍋乾片 <small>豆干片, 高麗菜, 胡蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅豆芋頭湯 <small>紅豆, 芋頭</small>	鮮奶+堅果 <small>鮮奶, 堅果</small>	5.1	2	1.5	1	2.0	0	695
27	一	活力水果 <small>水果</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>	仙草奶凍 <small>仙草凍, 鮮奶, 花豆</small>	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808
28	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	檸檬雞 <small>檸檬汁, 骨腿丁, 小黃瓜, 木耳</small>	什錦滷味 <small>黑輪, 百頁豆腐, 白蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	酸菜肉絲湯 <small>酸菜, 肉絲, 綠豆芽</small>	冰心地瓜 <small>冰心地瓜</small>	5	2	1.4	1	2.0	0	685
29	三	活力水果 <small>水果</small>	彩椒肉絲炒飯+香酥海鮮排+玉米排骨湯+青菜 <small>彩椒, 青江菜, 肉絲, 三色丁, 海鮮排, 玉米粒, 排骨丁, 當季時蔬</small>					鮮菇細粉 <small>冬粉, 絞肉, 鮮菇, 鮮菇</small>	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
30	四	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>	肉絲蘿蔔糕湯 <small>青蘿蔔糕, 洗滌蛋, 鮮菇, 肉絲</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材