

# 新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 115年 5 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	
4	一	活力水果	燕麥飯	打拋豬	玉米三色	青菜	黃瓜黑輪湯	紅豆牛奶	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0.5	662
		水果		洋葱, 絞肉, 紅蘿蔔	玉米, 豆乾丁, 胡蘿蔔	當季時蔬	大黃瓜, 黑輪	紅豆, 鮮奶							
5	二	活力水果	紫米飯	小瓜炒肉	高麗菜炒豆包絲	青菜	洋芋鮮排湯	湯包+桂圓茶	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		小黃瓜, 肉絲	高麗菜, 豆包絲, 紅蘿蔔	當季時蔬	排骨丁, 馬鈴薯	湯包, 桂圓, 紅豆							
6	三	古早味蛋糕+決明子茶	肉絲炒飯+青菜+鹽酥雞+蒜味魚羹湯					活力水果	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		古早味蛋糕, 決明子茶	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	水果											
7	四	活力水果	燕麥飯	金黃蒸肉	彩繪大瓜	青菜	蘿蔔貢丸湯	鮮蔬板條	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		玉米粒, 絞肉	大黃瓜, 生木耳, 三色丁	當季時蔬	蘿蔔, 貢丸	板條, 鮮蔬, 肉絲, 紅蔥頭							
8	五	活力水果	小米飯	鮮蔬炒蛋	魚露海結	青菜	紅蔥黃芽湯	菠蘿麵包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	0	650
		水果		蔬食日 高麗菜, 鮮菇, 洗選蛋	冬瓜, 紅蘿蔔, 海結, 魚露	當季時蔬	黃豆芽, 肉絲	菠蘿麵包							
11	一	活力水果	糙米飯	蔥爆肉絲	鮮瓜干片	青菜	榨菜油腐湯	紅豆QQ湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		肉絲, 洋葱, 青蔥	豆干片, 小黃瓜	當季時蔬	榨菜, 油腐	紅豆, QQ, 地瓜圓							
12	二	活力水果	小米飯	瓜仔雞丁	木須花椰	青菜	時蔬魚丸湯	地瓜+枸杞茶	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		花瓜, 骨腿丁	花椰菜, 生木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬, 魚丸	地瓜, 枸杞, 桂圓							
13	三	活力水果	古早味麵線糊+卡拉雞腿排+刈包+青菜					黃瓜貢丸湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	蚵仔麵線, 魚羹, 洗選蛋, 筍絲, 肉絲, 木耳, 柴魚片, 卡拉雞腿排, 刈包, 當季時蔬	大黃瓜, 貢丸, 紅蘿蔔											
14	四	活力水果	五穀飯	塔香肉燥	田園蔬菜	青菜	玉米肉絲湯	醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋葱, 絞肉, 九層塔, 油包	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	當季時蔬	玉米粒, 肉絲	番茄, 鮮蔬, 絞肉, 貝殼麵							
15	五	活力水果	糙米飯	什錦蒸蛋	甜條銀芽	青菜	筍絲木耳湯	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		蔬食日 洗選蛋, 香菇, 素火腿, 洋葱	豆芽菜, 木耳, 韭菜, 甜條	當季時蔬	筍絲, 木耳, 排骨丁	鮮奶, 堅果							
18	一	活力水果	糙米飯	筍干燒肉	鮑菇白菜	青菜	香菇雞湯	冬瓜仙草蜜	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果		筍干, 絞肉	大白菜, 鮑魚菇, 生木耳	當季時蔬	香菇, 鮮蔬, 骨腿丁	冬瓜磚, 仙草, 粉圓							
19	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	肉骨茶湯	燕餃+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		高麗菜, 骨腿丁, 甜麵醬	鮮瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮菇	當季時蔬	白蘿蔔, 排骨丁, 肉骨茶	水餃, 冬瓜磚, 豆漿							
20	三	活力水果	茄汁筆尖麵+麥克雞塊+青菜+玉米濃湯					飄香滷味	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果	筆尖麵, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋葱, 鮮菇, 絞肉, 蕃茄醬, 麥克雞塊, 當季時蔬, 玉米粒, 奶水, 馬鈴薯, 洗選蛋	火鍋條, 白蘿蔔, 滷蛋, 米血											
21	四	活力水果	麥片飯	蘿蔔燴豚肉	花椰菜炒皮酥	青菜	鮮菇蛋花湯	鮮蔬雞湯麵	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果		蘿蔔, 肉片	花椰菜, 皮酥, 紅蘿蔔, 木耳	當季時蔬	芹菜, 金針菇, 洗選蛋	拉麵, 雞丁, 鮮菇, 鮮蔬							
22	五	活力水果	小米飯	壽喜燒素肚	家常粉絲	青菜	福菜肉片湯	鮮奶+小兔包	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		水果		蔬食日 素肚, 大白菜, 鮮菇, 木耳	粉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	當季時蔬	福菜, 鮮蔬, 肉片	鮮奶, 小兔包							
25	一	活力水果	糙米飯	洋芋燒肉	開陽瓠瓜	青菜	芋頭肉絲湯	綠豆米苜目	4.3	1.8	1.6	1	2.5	0	649
		水果		洋芋, 肉丁	鮮菇, 開陽, 鮮菇	當季時蔬	芋頭, 肉絲	綠豆, 米苜目							
26	二	活力水果	燕麥飯	蜜汁雞丁	鄉村小炒	青菜	紫菜蛋花湯	奶皇包+豆漿	4.2	1.7		1	3.0	0	617
		水果		骨腿丁, 海帶絲, 胡蘿蔔	豆干, 小黃瓜, 香菇	當季時蔬	紫菜, 洗選蛋	奶皇包, 豆漿							
27	三	活力水果	肉絲烏龍麵+地瓜碰+青菜+味噌豆腐湯					雞絲麵	4.2	1.7	1.6	1	3.0	0	657
		水果	烏龍麵, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 地瓜碰, 當季時蔬, 味噌, 豆腐, 海芽	雞絲麵, 洗選蛋, 肉絲, 鮮菇											
28	四	活力水果	紫米飯	鹽水雞	圓香干丁	有機蔬菜	南瓜肉絲湯	玉米肉末粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		筍片, 骨腿丁, 蒜頭, 薑, 小黃瓜	小干丁, 梅乾菜	當季有機蔬菜	南瓜, 肉絲	鮮蔬, 玉米, 洗選蛋, 絞肉							
29	五	活力水果	小米飯	玉米蒸蛋	三杯麵腸	青菜	冬瓜排骨湯	鮮奶+堅果	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果		蔬食日 玉米粒, 洗選蛋	麵腸, 鮮菇, 小黃瓜, 九層塔	當季時蔬	冬瓜, 排骨, 薑絲	鮮奶, 堅果							

本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材

★本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、奶類、芒果、海鮮及其製品，不適合對其過敏體質者食用。