


新竹市北區載熙國民小學校營養午餐 115年 6 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	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	梅干扣肉 <small>梅干菜, 絞肉, 筍干</small>	鮮炒大瓜 <small>鮮瓜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	青蔬玉米湯 <small>青菜, 玉米糝</small>	四寶甜湯 <small>紅豆, 綠豆, 花生, 薏仁</small>	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
2	二	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	紅蔥雞丁 <small>骨腿丁, 洋蔥, 紅蔥頭</small>	彩椒干片 <small>彩椒, 青椒, 豆干片, 蔥</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	肉骨茶湯 <small>排骨丁, 白蘿蔔, 肉骨茶包</small>	蒸餃+豆漿	4.3	1.8	1.4	1	2.5	0	644
3	三	古早味蛋糕+香甜參茶 <small>古早味蛋糕, 參茶</small>		風城米粉+香酥魚排+青菜+紫菜貢丸湯 <small>米粉, 肉排, 胡蘿蔔, 高麗菜, 香菇, 紅蔥頭, 魚排, 當季時蔬, 紫菜, 貢丸</small>				活力水果 <small>水果</small>	4.1	1.7	1.5	0	1.6	0	524
4	四	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	醬燒雞丁 <small>骨腿丁, 百頁豆腐, 生香菇</small>	木耳甘藍 <small>甘藍, 皮酥, 木耳</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	鮮筍福菜湯 <small>竹筍, 肉絲, 福菜</small>	肉燥板條	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
5	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	綠汁白菜豆腐煲 <small>大白菜, 豆腐, 洗滌蛋, 香菇, 素蠔油</small>	鮮菇炒花椰 <small>鮑魚菇, 花椰菜, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	紅蔥黃芽湯 <small>黃豆芽, 肉絲</small>	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
8	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	洋芋燉肉 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	毛豆三色 <small>毛豆, 玉米粒, 白蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 鮮蔬, 洗滌蛋</small>	桂圓紫米粥	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
9	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	日式親子丼 <small>骨腿丁, 洋蔥, 洗滌蛋, 青蔥</small>	浮水魚羹 <small>大白菜, 黑木耳, 魚羹</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	玉米海結湯 <small>玉米糝, 海帶結</small>	肉包+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
10	三	活力水果 <small>水果</small>		咖哩肉醬麵+麥克雞塊+青菜+味噌豆皮湯 <small>絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 白油麵, 咖哩, 雞塊, 青菜, 味噌, 角螺</small>				綜合滷味 <small>火鍋條, 白蘿蔔, 滷蛋, 米血</small>	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578
11	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	豆腐魚丁 <small>豆腐, 鮮魚, 蔥</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>	榨菜油腐湯 <small>榨菜, 油腐</small>	紅棗雞湯 <small>紅棗, 高麗菜, 生香菇, 骨腿丁</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
12	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	菇菇蒸蛋 <small>香菇, 金針菇, 海苔, 洗滌蛋</small>	四寶快炒 <small>小千丁, 三色丁, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	排骨鮮筍湯 <small>福菜, 筍片, 排骨</small>	鮮奶+雜糧餐包	4.1	1.7	1.5	1	1.5	1	730
15	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	京醬肉片 <small>洋蔥, 鮮菇, 肉片</small>	家常豆腐 <small>鮮蔬, 豆腐, 青蔥</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 絞肉, 薑</small>	粉角地瓜甜湯 <small>黑糖粉角, 地瓜</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
16	二	活力水果 <small>水果</small>	紫米飯	三杯雞 <small>骨腿丁, 油豆腐, 薑片</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	四神湯 <small>芡實, 淮山, 茯苓, 蓮子, 排骨丁, 馬鈴薯</small>	小兔包+紫菜蛋花湯 <small>小兔包, 紫菜, 洗滌蛋</small>	4	1.8	1.6	1	1.5	1	733
17	三	活力水果 <small>水果</small>		古早味鹹粥+獅子頭+奶黃包+青菜 <small>絞肉, 高麗菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 獅子頭, 奶黃包, 當季時蔬</small>				茄汁螺旋麵 <small>番茄, 鮮蔬, 絞肉, 螺旋麵</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
18	四	活力水果 <small>水果</small>	燕麥飯	紅蔥肉燥 <small>紅蔥頭, 洋蔥, 絞肉</small>	白菜滷 <small>大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	海芽金菇湯 <small>海帶芽, 金針菇</small>	麵線糊 <small>麵線, 筍絲, 木耳, 洗滌蛋, 肉絲</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
19	五	放假一天													
22	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	蔥燒肉絲 <small>洋蔥, 青蔥, 肉絲</small>	冬瓜四色 <small>冬瓜, 生木耳, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	冬菜粉絲湯 <small>冬菜, 粉絲, 肉絲</small>	芋圓豆花 <small>芋圓, 豆花</small>	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.3	646
23	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	糖醋雞丁 <small>洋蔥, 骨腿丁, 番茄</small>	小瓜玉米粒 <small>小黃瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 <small>當季有機蔬菜</small>	涼薯鮑魚湯 <small>涼薯, 鮑魚菇, 貢丸</small>	燒賣+桂圓紅棗茶 <small>燒賣, 桂圓, 紅棗</small>	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
24	三	活力水果 <small>水果</small>		義式筆管麵+滷雞翅+青菜+南瓜排骨湯 <small>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</small>				廣東粥 <small>糙米, 絞肉, 鮮蔬, 香菇, 洗滌蛋</small>	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
25	四	活力水果 <small>水果</small>	五穀飯	壽喜燒 <small>肉片, 白菜, 金針菇</small>	田園蔬菜 <small>花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜, 肉絲</small>	餛飩湯 <small>餛飩, 鮮蔬, 洗滌蛋</small>	4	1.8	1.4	1	1.5	0	578
26	五	活力水果 <small>水果</small>	小米飯	小黃瓜炒蛋 <small>小黃瓜, 洗滌蛋</small>	椒鹽豆腐 <small>百頁, 油豆腐, 胡椒鹽</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	客家鹹湯 <small>米苕目, 豆芽菜, 韭菜, 紅蔥頭, 排骨丁</small>	鮮奶+堅果	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
29	一	活力水果 <small>水果</small>	糙米飯	蔥香雞 <small>玉米, 骨腿丁, 紅蘿蔔, 蔥</small>	蕃茄洋芋燒 <small>蕃茄, 三色丁, 馬鈴薯</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	什錦蛋花湯 <small>鮮蔬, 鮮菇, 洗滌蛋</small>	仙草奶凍 <small>仙草凍, 鮮奶, 珍珠</small>	4.7	2	1.6	1	2.0	0.5	744
30	二	活力水果 <small>水果</small>	麥片飯	金瓜燒雞 <small>南瓜, 骨腿丁</small>	堅果甘藍 <small>高麗菜, 木耳, 堅果</small>	青菜 <small>當季時蔬</small>	日式洋蔥湯 <small>洋蔥, 金針菇, 洗滌蛋</small>	海綿蛋糕 <small>海綿蛋糕</small>	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695

*肉品(豬肉, 雞肉)採用 C A S : 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。