

新竹市北區戴熙國民小學校營養午餐
115年 9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	
31	一	活力水果	糙米飯	蔥香雞	蕃茄羊芋燒	青菜	什錦蛋花湯	地瓜QQ牛奶	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	鮮菇、紅蘿蔔、木耳、洗選蛋	地瓜、QQ牛奶							
1	二	活力水果	麥片飯	金瓜燒肉	堅果甘藍	青菜	日式洋蔥湯	小籠湯包+豆漿	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695
		水果		南瓜、肉丁	高麗菜、木耳、堅果	當季時蔬	洋葱、金針菇、洗選蛋	小籠湯包、豆漿							
2	三	古早味蛋糕+香甜參茶			麵線糊+豬排+青菜+銀絲卷			活力水果	5	2.1	1.6	1	3.0	0	743
		古早味蛋糕、參茶			蚵仔麵線、魚羹、洗選蛋、筍絲、紅蘿蔔、肉絲、木耳、柴魚片、豬排、銀絲卷、當季時蔬			水果							
3	四	活力水果	紫米飯	壽喜燒肉	黃瓜總匯	青菜	筍香鮮菇湯	鍋燒意麵	5	2.2	1.5	1	2.0	0	703
		水果		肉片、洋葱、彩椒	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、玉米	當季時蔬	竹筍、鮮菇、芹菜	意麵、鮮菇、肉絲、洗選蛋							
4	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	家常油腐	青菜	冬瓜肉絲湯	鮮奶+堅果	5	2	1.6	1	2.0	0.8	810
		水果	蔬食日	素火腿、洗選蛋、洋葱	鮮菇、小黃瓜、小四角油腐	當季時蔬	冬瓜、肉絲、薑絲	鮮奶、堅果							
7	一	活力水果	糙米飯	糖醋豬	海結麵輪	青菜	香菇雞湯	冬瓜粉圓愛玉	5	2	1.5	1	2.0	0	688
		水果		肉絲、洋葱、番茄、青椒、青椒	海結、麵輪、白蘿蔔	當季時蔬	香菇、紅薑、骨腿丁	冬瓜磚、愛玉、粉圓							
8	二	活力水果	燕麥飯	鹽水雞	鐵板豆乾	青菜	高麗菜肉絲湯	燒賣+決明子茶	5	2	1.5	1	2.0	0	688
		水果		骨腿丁、小黃瓜、筍片、蒜頭	豆干片、洋葱	當季時蔬	高麗菜、肉絲	地瓜、決明子茶							
9	三	活力水果	玉米瘦肉粥+滷雞翅+青菜+奶黃包					醬拌貝殼麵	4.5	2	1.6	1	3.0	0	700
		水果	高麗菜、絞肉、玉米粒、洗選蛋、三色丁、滷雞翅、當季時蔬、奶黃包					番茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵							
10	四	活力水果	紫米飯	羊芋燒肉	小瓜玉米粒	青菜	肉骨茶湯	絲瓜麵線湯	5	2.1	1.4	1	2.0	0	693
		水果		絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	小黃瓜、玉米粒、香腸、紅蘿蔔	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包	絲瓜、麵線、骨腿丁							
11	五	活力水果	小米飯	沙茶什錦	青花炒豆皮	青菜	紅蔥鹹湯	鮮奶+小兔包	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808
		水果	蔬食日	豆包、麵腸、豆腐、金針菇、素雞、薑絲	青花菜、豆包、鮮菇	當季時蔬	豆芽菜、韭菜、紅蔥頭、肉絲	鮮奶、小兔包							
14	一	活力水果	糙米飯	京醬燒肉	筍干油腐	青菜	洋芋豆包湯	紅豆紫米湯	5	2	1.5	1	2.0	0	688
		水果		高麗菜、肉絲、甜麵醬	筍干、油腐	當季時蔬	馬鈴薯、豆包	紅豆、紫米							
15	二	活力水果	小米飯	三杯雞	螞蟥上樹	青菜	肉絲筍片湯	桂圓茶+鍋貼	5	2.1	1.5	1	2.0	0.8	815
		水果		骨腿丁、九層塔、小黃瓜	高麗菜、冬粉、豆芽菜、韭菜、	當季時蔬	肉絲、筍片	桂圓、紅薑、鍋貼							
16	三	活力水果	台式炒麵+滷蛋+青菜+冬瓜丸片湯					日式關東煮	4.5	2	1.5	1	2.0	0	653
		水果	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					油腐、白蘿蔔、玉米粒、甜辣							
17	四	活力水果	五穀飯	青蔥燒雞	三色鮮蔬	青菜	番茄蔬菜豆腐湯	餛飩湯	5	2.1	1.5	1	2.0	0	695
		水果		青蔥、小黃瓜、玉米粒、骨腿丁	紅蘿蔔、四季豆、香鮑菇、木耳	當季時蔬	番茄、金針菇、豆腐、洗選蛋	餛飩、鮮菇、洗選蛋							
18	五	活力水果	小米飯	蔥酥蒸蛋	鮮結黃瓜	青菜	紫菜鮮菇湯	鮮奶+堅果	5	2	1.5	1	1.5	0	665
		水果	蔬食日	洗選蛋、玉米粒、蔥	大黃瓜、肉絲、鮮菇、甜蘿蔔	當季時蔬	紫菜、鮮菇	鮮奶、堅果							
21	一	活力水果	燕麥飯	親子丼	田園百匯	青菜	玉米海結湯	綠豆珍珠薏仁	5	2	1.5	1	2.0	0.8	808
		水果		骨腿丁、洋葱、洗選蛋	馬鈴薯、玉米粒、三色丁	當季時蔬	玉米粒、海帶結	綠豆、薏仁、真糖							
22	二	活力水果	糙米飯	紅燒魚丁	蔥花炒蛋	青菜	羅宋湯	水煮玉米	5	2	1.5	1	2.0	0.5	763
		水果		魚丁、洋葱、番茄	洗選蛋、蔥、洋葱	當季時蔬	馬鈴薯、番茄、洋葱	玉米							
23	三	活力水果	水餃+魷魚丸+青菜+大滷湯					味噌拉麵	5.1	3	1.5	1	2.0	0	770
		水果	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、洗選蛋					味噌、白油麵、肉絲、鮮菇、玉米粒							
24	四	活力水果	麥片飯	義式燒雞	梅香干丁	青菜	蘿蔔貢丸湯	客家炒飯條	5	2.1	1.5	1	1.6	0	677
		水果		紅蘿蔔、馬鈴薯、骨腿丁、香料	梅干菜、豆干片	當季時蔬	蘿蔔、貢丸	飯條、紅蔥頭、肉絲、鮮菇							
25	五	放假一天													
28	一	放假一天													
29	二	活力水果	麥片飯	檸檬雞	什錦滷味	青菜	玉米鮑菇湯	冰心地瓜	5	2	1.4	1	2.0	0	685
		水果		檸檬汁、骨腿丁、小黃瓜、木耳	黑輪、百頁豆腐、白蘿蔔	當季時蔬	玉米、鮑魚菇	冰心地瓜							
30	三	活力水果	茄汁蛋炒飯+豬排+青菜+青蔬玉米湯					麵線糊	4.1	1.7	1.5	0	1.6	0	524
		水果	蕃茄、洋葱、三丁、玉米粒、青蔥、蕃茄醬、豬排、當季時蔬、青菜、玉米粒					麵線、筍絲、木耳、洗選蛋、肉絲							
本菜單使用之豬肉皆為國產在地食材															