

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐
115年 10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)
									膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	四	活力水果	燕麥飯	打拋豬	玉米三色	青菜	黃瓜黑輪湯	肉絲蘿蔔糕湯	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		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	素蘿蔔糕,洗選蛋,鮮蔬,肉絲							
2	五	活力水果	小米飯	鮮蔬炒蛋	魚露海結	青菜	紅蔥黃芽湯	鮮奶+銀絲卷	4.1	1.7	1.6	1	3.0	1	800
		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	鮮奶,銀絲卷							
5	一	活力水果	糙米飯	洋芋燉肉	芹菜三絲	青菜	番茄蛋花湯	紅豆紫米湯	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		馬鈴薯,紅蘿蔔,肉絲	芹菜,海帶絲,白干絲	當季時蔬	番茄,鮮蔬,洗選蛋	紅豆,紫米							
6	二	活力水果	紫米飯	小瓜炒肉	高麗菜炒豆包絲	青菜	洋芋鮮菇湯	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	鮮菇,馬鈴薯	湯包,桂圓,紅棗							
7	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,青江菜,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							
8	四	活力水果	燕麥飯	金黃蒸肉	彩繪大瓜	青菜	客家鹹湯	鮮蔬麵疙瘩	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	米苔目,豆芽菜,韭菜,紅蔥頭,肉絲	麵疙瘩,鮮蔬,肉絲,紅蔥頭							
9	五	放假一日													
12	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	601
		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							
13	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,骨髓丁	花椰菜,生木耳,紅蘿蔔	當季時蔬	鮮蔬,魚丸	地瓜,枸杞,桂圓							
14	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,紫魚片,卡拉雞腿排,刈包,當季時蔬					大黃瓜,貢丸,紅蘿蔔							
15	四	活力水果	五穀飯	香滷肉燥	田園蔬菜	青菜	玉米海結湯	醬拌貝殼麵	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		洋葱,絞肉,	花椰菜,馬鈴薯,紅蘿蔔	當季時蔬	玉米粒,海結	番茄,鮮蔬,絞肉,貝殼麵							
16	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,洗選蛋	鮮奶,堅果							
19	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	0	582
		水果		筍片,絞肉	大白菜,鮑魚菇,木耳	當季時蔬	香菇,鮮蔬,骨髓丁	冬瓜磚,仙草,粉圓							
20	二	活力水果	紫米飯	京醬雞丁	鮮炒總匯	青菜	肉骨茶湯	蒸餃+豆漿冬瓜茶	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果		高麗菜,骨髓丁,甜麵醬	鮮瓜,紅蘿蔔,木耳,鮮菇	當季時蔬	白蘿蔔,肉丁,肉骨茶	水餃,冬瓜磚,豆漿							
21	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					火鍋絲,白蘿蔔,滷蛋,米血							
22	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	麻油麵線	4	1.7	1.4	1	1.5	0	570
		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	鮮蔬,骨髓丁,雞蛋,麵線							
23	五	活力水果	小米飯	彩蔬炒蛋	鮮蔬麵筋	青菜	羅宋湯	鮮奶+小兔包	4.1	1.7	1.6	1	1.5	1	732
		水果	蔬食日	玉米,毛豆仁,洗選蛋	麵筋,鮮蔬	當季時蔬	番茄,洋芋,洋葱	鮮奶,小兔包							
26	一	放假一日													
27	二	活力水果	燕麥飯	蜜汁雞丁	玉米三色	青菜	紫菜蛋花湯	奶皇包+豆漿	4.2	1.7		1	3.0	0	617
		水果		骨髓丁,海帶絲,胡蘿蔔	玉米粒,三色丁,豆乾丁	當季時蔬	紫菜,洗選蛋	奶皇包,豆漿							
28	三	活力水果	炒烏龍麵+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											
29	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,骨髓丁,蒜頭,薑,	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							
30	五	活力水果	小米飯	玉米炒蛋	三杯麵腸	青菜	冬瓜魚羹湯	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,洋葱,薑,胡蘿蔔	當季時蔬	冬瓜,魚羹,薑絲	鮮奶,堅果							
*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。															