



國立新竹科學園區實驗高級中等學校 幼兒園部 11月份菜單

食材供應商：逸慧實業有限公司

日期	星期	早點	午餐						午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
11月3日	一	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	麻油豆包 生豆包,高麗菜,枸杞	香菇蒸蛋 香菇,蛋	應青	紅棗冬瓜湯 冬瓜,紅棗	水果	地瓜甜湯 地瓜,芋圓	5.5	2	1.2	2	0	2	775
11月4日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	糖醋雞 雞丁,洋蔥,鳳梨,番茄醬	冬瓜鮑菇 冬瓜,整根鮑菇,紅蘿蔔	應青	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔,黑輪	水果	餛飩湯 餛飩*3,金針菇	4.6	2	1.9	2	0	2	730
11月5日	三	★慶生會 蛋糕,鮮乳	炸醬麵+1/2滷蛋+應青+羅宋湯 白油麵,絞肉,豆干,洋蔥,甜麵醬,豆瓣醬+1/2滷蛋+應青+蕃茄,高麗菜,馬鈴薯,大骨						滑蛋粥 絞肉,高麗菜,蛋	6	2.2	1.1	1	0.7	2.2	856
11月6日	四	水果拼盤 水果2種	麥片飯	豆腐肉末 絞肉,豆腐	蕃茄炒白花 蕃茄,白花菜,香菇	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶水	水果	鹹奶油麵包+養樂多鮮乳	5	1.6	1.3	2	0.7	2	797
11月7日	五	水果拼盤 水果2種	五穀飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	鮮蔬粉絲 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	起司吐司 吐司*2,起司片	5	2	0.8	2	0.5	2	790
11月10日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	香滷豆腐 手工豆腐	玉米洋蔥炒蛋 玉米粒,洋蔥,蛋	應青	養生青瓜湯 青木瓜,枸杞	-	小饅頭*2+豆漿	5	2.5	1	1	0	2	713
11月11日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉,攪花瓜,洋蔥	白菜滷 大白菜,生豆包,金針菇,蝦米	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯,肉絲	水果	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	4	3	1.6	2	0	2	755
11月12日	三	水果拼盤 水果2種	玉米蛋炒飯+香滷雞排+應青+黃瓜鮮菇湯 玉米粒,蛋,洋蔥,紅蘿蔔+生鮮雞排+應青+大黃瓜,香菇,大骨						肉醬通心麵 通心麵,洋蔥,三丁,絞肉,蕃茄	5.2	2.1	1.4	2	0	2.3	780
11月13日	四	水果拼盤 水果2種	薏仁飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥	柴香雞炊 白蘿蔔,海帶結,板豆腐,柴魚片	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果	可頌+福樂鮮乳	5	1.5	1.3	2	0.7	2	789
11月14日	五	水果拼盤 水果2種	燕麥飯	三杯雞 雞丁,小黃瓜,整根鮑菇,九層塔	蛋酥鮮瓜粉絲 瓠瓜,冬粉,蛋	應青	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐,大骨	水果	珍珠丸子*3	4.6	2.4	1.4	2	0	2	747
11月15日	六	校慶 														0
11月17日	一	校慶補假 														0
11月18日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	打拋豬 絞肉,蕃茄,洋蔥,九層塔	炒雙花 青花菜,白花菜,香菇	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,金針菇	水果	紅棗香菇雞湯 冬瓜,香菇,雞丁,紅棗	4	2.1	2.2	2	0	2	703
11月19日	三	水果拼盤 水果2種	炒板條+香滷豬排+應青+紫菜蛋花湯 板條,高麗菜,紅蘿蔔,香菇+豬大排+應青+紫菜,蛋						乾拌水餃*5	4.5	2.8	1	2	0	2	760
11月20日	四	水果拼盤 水果2種	小米飯	蘿蔔燒雞 雞丁,白蘿蔔	海芽蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	奶黃餐包+統一鮮乳	5	2	0.8	2	0.7	2	814
11月21日	五	水果拼盤 水果2種	五穀飯	洋芋燒肉 肉片,馬鈴薯	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,紅蘿蔔	應青	冬瓜魚羹湯 冬瓜,魚羹條	水果	熱帶水果優格	4.3	1.7	1.3	2	0.5	2	731
11月24日	一	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	紅燒豆腐 豆腐,玉米筍,紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜	-	紅棗銀耳湯 白木耳,紅棗,枸杞,蓮子	4.5	1.5	1.7	1	0	2	620
11月25日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	冬瓜燒雞 雞丁,冬瓜	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,柴魚片	水果	鮮肉包(桂冠)	5	2.5	1.6	2	0	2	788
11月26日	三	水果拼盤 水果2種	高麗菜炊飯+樹子蒸魚+應青+青菜蛋花湯 高麗菜,香菇,肉絲,紅蘿蔔+樹子,烏魚片+應青+小白菜,蛋						肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	5.5	2.3	1.3	2	0	2	800
11月27日	四	水果拼盤 水果2種	地瓜飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒	黃瓜燒豆包 大黃瓜,生豆包,紅蘿蔔	應青	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇,大骨	水果	杯子蛋糕+養樂多鮮乳	5	2	1.1	2	0.7	2	822
11月28日	五	水果拼盤 水果2種	麥片飯	鐵板豬柳 豬柳,黃豆芽,彩椒	焗烤洋芋 馬鈴薯,培根,洋蔥,乳酪絲	應青	肉骨蔬菜湯 肉骨茶包,高麗菜,鮑菇,大骨	水果	小籠包*3	4.6	2	1.4	2	0	2	717

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品。

菜單設計：營養師 陳芮安

主管：幼兒園部主任 劉芷瑩