



國立新竹科學園區實驗高級中等學校 幼兒園部 12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 (份) | 豆魚蛋 (份) | 蔬菜 (份) | 水果 (份) | 奶類 (份) | 油脂 (份) | 熱量 (Kcal) | |
|--------|----|---------------|--|------------------------|-------------------------|----|---------------------|----|------------------------|--------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 水果 | | | | | | | | | |
| 12月1日 | 一 | 水果拼盤 水果2種 | 海苔飯 | 塔香豆包 生豆包.番茄.玉米筍.九層塔 | 香菇蒸蛋 香菇.蛋 | 應青 | 羅宋湯 高麗菜.蕃茄.洋蔥 | 水果 | 水煮玉米條 | 4.2 | 2 | 1.2 | 2 | 0 | 1.8 | 675 | |
| 12月2日 | 二 | 香蕉或個份水果 | 糙米飯 | 紅燒肉片 肉片.白蘿蔔.紅蘿蔔 | 培根銀芽 黃豆芽.彩椒.培根 | 應青 | 海芽金菇湯 海帶芽.金針菇.大骨 | 水果 | 蛋花湯餃 水餃*3.蛋.紫菜 | 3.6 | 2 | 1.7 | 2 | 0 | 1.8 | 646 | |
| 12月3日 | 三 | ★慶生會 蛋糕.豆漿 | 義大利麵+雞塊+青花菜+玉米濃湯 螺旋麵.絞肉.洋蔥.三丁.蕃茄.蕃茄醬+雞塊*2+青花菜+玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.蛋.奶水 | | | | | | 水果 | 滑蛋粥 絞肉.高麗菜.蛋 | 5.3 | 2.5 | 1.4 | 1 | 0 | 2 | 744 |
| 12月4日 | 四 | 水果拼盤 水果2種 | 薏仁飯 | 麻油雞 雞丁.冬瓜.枸杞.麻油 | 醬燒豆干 四分干丁.整條鮑菇.紅蘿蔔 | 應青 | 黃瓜鮮菇湯 大黃瓜.香菇.大骨 | 水果 | 銅鑼燒+福樂鮮乳 | 4 | 2 | 1.4 | 2 | 0.7 | 2 | 759 | |
| 12月5日 | 五 | 水果拼盤 水果2種 | 五穀飯 | 瓜仔肉燥 絞肉.碎花瓜.洋蔥 | 白菜滷 大白菜.金針菇.紅蘿蔔 | 應青 | 豆薯肉絲湯 豆薯.肉絲 | 水果 | 珍珠丸子*3 | 3.8 | 2.4 | 1.6 | 2 | 0 | 1.8 | 687 | |
| 12月8日 | 一 | 水果拼盤 水果2種 | 小米飯 | 麻婆豆腐 豆腐.整條鮑菇.青蔥 | 洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋 | 應青 | 紅棗山藥湯 山藥.紅棗 | - | 小米龍眼粥 小米.白糯米.龍眼乾 | 4.5 | 1.5 | 0.8 | 2 | 0 | 1.8 | 649 | |
| 12月9日 | 二 | 香蕉或個份水果 | 糙米飯 | 京醬肉絲 肉絲.小黃瓜.甜麵醬 | 焗烤花菜 青花菜.白花菜.紅蘿蔔.乳酪絲 | 應青 | 蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋 | 水果 | 蔥抓餅 | 5.8 | 1.4 | 1.7 | 2 | 0.3 | 2 | 800 | |
| 12月10日 | 三 | 水果拼盤 水果2種 | 中華炒飯+香滷雞腿+應青+蘿蔔大骨湯 肉絲(少).玉米粒.洋蔥.蛋+生鮮雞腿+應青+白蘿蔔.大骨 | | | | | | 水果 | 雞絲麵 雞絲麵.蛋.金針菇.高麗菜 | 4 | 2.5 | 1.2 | 2 | 0 | 1.8 | 699 |
| 12月11日 | 四 | 水果拼盤 水果2種 | 麥片飯 | 親子丼 雞丁.洋蔥.蛋.海苔絲 | 冬瓜鮑菇 冬瓜.鮑魚菇.紅蘿蔔 | 應青 | 玉米鮮湯 玉米段.大骨 | 水果 | 牛角麵包+統一鮮乳 | 4.3 | 1.5 | 1.3 | 2 | 0.7 | 1.8 | 731 | |
| 12月12日 | 五 | 水果拼盤 水果2種 | 紫米飯 | 洋芋燉肉 絞肉.馬鈴薯 | 小瓜甜條 小黃瓜.洋蔥.甜條 | 應青 | 青菜豆腐湯 小白菜.豆腐.大骨 | 水果 | 蒸蘿蔔糕 | 5 | 1.7 | 1.2 | 2 | 0 | 1.8 | 709 | |
| 12月15日 | 一 | 水果拼盤 水果2種 | 芝麻飯 | 海結油腐 海帶結.油腐丁.紅蘿蔔 | 南瓜炒蛋 南瓜.蛋 | 應青 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜.枸杞 | 水果 | 鮮蒸地瓜 | 4.2 | 1.5 | 1.2 | 2 | 0 | 1.8 | 638 | |
| 12月16日 | 二 | 香蕉或個份水果 | 糙米飯 | 蔥爆豬柳 豬柳.洋蔥 | 鮮蔬粉絲 冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔 | 應青 | 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔.魚丸 | 水果 | 雞蛋湯麵 白扁麵.絞肉.蛋.青蔥 | 4.2 | 2 | 1.3 | 2 | 0 | 1.8 | 678 | |
| 12月17日 | 三 | 水果拼盤 水果2種 | 日式炒烏龍+蒲燒鯛魚+應青+味噌豆腐湯 烏龍麵.紅蘿蔔.香菇.小白菜+蒲燒鯛魚+應青+味噌.豆腐.洋蔥.紫魚片 | | | | | | 水果 | 關東煮 蘿蔔.油鯛.甜條.整條鮑菇.紫魚片 | 3 | 2.5 | 1.4 | 2 | 0 | 1.8 | 634 |
| 12月18日 | 四 | 水果拼盤 水果2種 | 五穀飯 | 三杯雞 雞丁.米血.整條鮑菇.九層塔 | 黃瓜木耳 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳 | 應青 | 海芽蛋花湯 海帶芽.蛋 | 水果 | 奶黃餐包+養樂多鮮乳 | 4.4 | 1.4 | 1.2 | 2 | 0.7 | 2 | 737 | |
| 12月19日 | 五 | 水果拼盤 水果2種 | 薏仁飯 | 豆腐肉末 絞肉.豆腐 | 腐皮高麗 高麗菜.角鴨.紅蘿蔔 | 應青 | 鮮筍湯 竹筍.木耳.大骨 | 水果 | 黑糖紅豆湯圓 小湯圓.紅豆.黑糖.老薑 | 4.2 | 1.7 | 1.5 | 2 | 0 | 1.8 | 660 | |
| 12月22日 | 一 | 水果拼盤 水果2種 | 海苔飯 | 玉米干丁 碎干丁.玉米粒.紅蘿蔔 | 海芽蒸蛋 海帶芽.蛋 | 應青 | 冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉.大白菜 | 水果 | 小饅頭*2+豆漿 | 4.5 | 2.3 | 0.7 | 2 | 0 | 1.8 | 706 | |
| 12月23日 | 二 | 香蕉或個份水果 | 糙米飯 | 打拋豬 絞肉.洋蔥.蕃茄.九層塔 | 花菜什錦 青花菜.玉米筍.鮑菇 | 應青 | 紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 | 水果 | 餛飩湯 餛飩*3.金針菇 | 3.6 | 2.2 | 1.6 | 2 | 0 | 1.8 | 658 | |
| 12月24日 | 三 | 水果拼盤 水果2種 | 家常炒麵+香滷雞排+應青+薑絲冬瓜湯 黃油麵.高麗菜.紅蘿蔔.生木耳+生鮮雞排+應青+冬瓜.薑.大骨 | | | | | | 水果 | 黃金布丁 | 3.2 | 2 | 1.3 | 2 | 0.3 | 1.8 | 644 |
| 12月25日 | 四 | 行憲紀念日休假 | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
| 12月26日 | 五 | 水果拼盤 水果2種 | 地瓜飯 | 糖醋雞丁 雞丁.洋蔥.鳳梨.番茄醬 | 蛋酥白菜 大白菜.蛋.木耳 | 應青 | 洋芋肉絲湯 馬鈴薯.肉絲 | 水果 | 起司吐司 白土司+起司片 | 4.5 | 1.6 | 1.3 | 2 | 0.5 | 2 | 738 | |
| 12月29日 | 一 | 水果拼盤 水果2種 | 小米飯 | 鐵板油片絲 油片絲.黃豆芽.彩椒 | 紅娘炒蛋 紅蘿蔔.蛋 | 應青 | 肉骨茶湯 肉骨茶包.白蘿蔔.角鴨 | 水果 | 紅豆紫米粥 紅豆.紫米 | 4.2 | 1.5 | 1.4 | 2 | 0 | 2 | 652 | |
| 12月30日 | 二 | 香蕉或個份水果 | 糙米飯 | 結頭燒肉 肉片.結頭菜 | 田園鮮蔬 玉米粒.洋芋.茶豆.香菇 | 應青 | 南瓜金菇湯 南瓜.金針菇.大骨 | 水果 | 燒賣*3 | 4.2 | 2.4 | 1 | 2 | 0 | 1.8 | 700 | |
| 12月31日 | 三 | 水果拼盤 水果2種 | 什錦燴飯+酥炸魚排+應青+黃瓜肉絲湯 高麗菜.玉米筍.紅蘿蔔.香菇+桂冠虱目魚排+應青+大黃瓜.肉絲 | | | | | | 水果 | 肉燥拌麵 白扁麵.絞肉.豆芽菜 | 4.7 | 2 | 1.4 | 2 | 0 | 2 | 724 |

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品。

營養師 陳芮安

主管：幼兒園部主任 劉芷瑩