






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	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)	
12月1日	—	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,洋葱	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,洋葱,三丁,蕃茄,番茄醬+雞塊*2+青花菜+玉米粒,洋葱,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,洋葱	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	—	水果拼盤 水果2種	小米飯	麻婆豆腐 豆腐,整條鮑菇,青蔥	洋葱炒蛋 洋葱,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,洋葱,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,洋葱,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,洋葱,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	—	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,洋葱	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,洋葱,柴魚片						水果	關東煮 蘿蔔,油豆腐,甜條,整條鮑菇,柴魚片	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,角螺,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	—	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,洋葱,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,洋葱,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	—	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,角螺	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。

菜單設計：營養師 陳芮安

主管：幼兒園部主任 劉芷瑩