



國立新竹科學園區實驗高級中等學校 幼兒園部 115年1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 | 豆魚肉蛋 | 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) |   |
| 1月1日  | 四  | Happy New Year 元旦 |  |                         |                          |    |                        |        |                     |     |      |     |     |     |     |        | 0 |
| 1月2日  | 五  | 水果拼盤<br>水果2種      | 紅藜麥飯   | 麻油雞<br>雞丁,高麗菜,枸杞        | 蒸南瓜<br>南瓜,茶豆             | 應青 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽,蛋         | 水果     | 鍋貼*3+麥茶             | 4   | 2.6  | 0.9 | 2   | 0   | 2   | 708    |   |
| 1月5日  | 一  | 水果拼盤<br>水果2種      | 五穀飯  | 三杯油腐<br>油腐丁,米血,整條鮑菇,九層塔 | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄,蛋             | 應青 | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔,芹菜        | 水果     | 水煮玉米條               | 4.6 | 1.6  | 1.3 | 2   | 0   | 2   | 685    |   |
| 1月6日  | 二  | 香蕉或個份水果           | 糙米飯  | 豆腐肉末<br>絞肉,豆腐,青蔥        | 小瓜甜條<br>小黃瓜,甜條,紅蘿蔔       | 應青 | 蔬菜菇菇湯<br>大白菜,木耳,金針菇,大骨 | 水果     | 貢丸湯<br>貢丸*2,白蘿蔔,芹菜  | 3   | 3    | 1.7 | 2   | 0   | 1.8 | 679    |   |
| 1月7日  | 三  | 水果拼盤<br>香蕉,蘋果     | 水餃+青花菜+玉米濃湯<br>水餃+青花菜+玉米粒,雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,奶水   |                         |                          |    |                        | -      | 紅豆餐包                | 3   | 2    | 0.7 | 1   | 0.7 | 1   | 567    |   |
| 1月8日  | 四  | 水果拼盤<br>水果2種      | 紫米飯  | 玉米肉末<br>絞肉,玉米粒          | 冬瓜木耳<br>冬瓜,木耳,紅蘿蔔        | 應青 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜,蛋          | 水果     | 黑糖捲+福樂鮮乳            | 4.2 | 1.4  | 1.2 | 2   | 0.7 | 1.8 | 714    |   |
| 1月9日  | 五  | 水果拼盤<br>水果2種      | 燕麥飯  | 洋芋燒雞<br>雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔      | 炒雙花<br>青花菜,白花菜,香菇        | 應青 | 黃瓜魚羹湯<br>大黃瓜,魚羹條       | 水果     | 燒賣*3                | 3.6 | 2.4  | 1.5 | 2   | 0   | 1.8 | 671    |   |
| 1月12日 | 一  | 水果拼盤<br>水果2種      | 海苔飯  | 飄香滷味<br>黑干丁,蘿蔔,紅蘿蔔,整條鮑菇 | 金菇蒸蛋<br>金針菇,蛋            | 應青 | 羅宋湯<br>蕃茄,高麗菜,洋蔥       | -      | 銀絲捲+豆漿              | 4   | 2.8  | 1.3 | 1   | 0   | 1.8 | 664    |   |
| 1月13日 | 二  | 香蕉或個份水果           | 糙米飯  | 洋蔥豬柳<br>豬柳,洋蔥,青蔥        | 黃瓜燴魚羹<br>大黃瓜,魚羹條,紅蘿蔔     | 應青 | 玉米鮮湯<br>玉米段,大骨         | 水果     | 雞絲麵<br>雞絲麵,蛋,肉絲,高麗菜 | 4.2 | 2    | 1.7 | 2   | 0   | 1.8 | 688    |   |
| 1月14日 | 三  | 慶生會<br>蛋糕,鮮乳      | 蔥香蛋炒飯+豆豉蒸魚+應青+海芽豆腐湯<br>玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔,蛋,蔥+烏魚片,豆豉+應青+海帶芽,豆腐,大骨  |                         |                          |    |                        | 水果     | 蕃茄蛋花湯餃<br>水餃*3,蛋,蕃茄 | 3.6 | 2.8  | 1.1 | 2   | 0   | 1.8 | 691    |   |
| 1月15日 | 四  | 水果拼盤<br>水果2種      | 麥片飯  | 冬瓜燉雞<br>雞丁,冬瓜           | 鮮蔬粉絲<br>冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉    | 應青 | 結頭肉絲湯<br>結頭菜,肉絲        | 水果     | 迷你蔥花+統一鮮乳           | 4.2 | 1.6  | 1.5 | 2   | 0.7 | 2   | 746    |   |
| 1月16日 | 五  | 水果拼盤<br>水果2種      | 地瓜飯  | 打拋豬<br>絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔     | 焗烤洋芋<br>馬鈴薯,三丁,培根,洋蔥,起司條 | 應青 | 青菜蛋花湯<br>小白菜,蛋         | 水果     | 珍珠丸子*3              | 4.2 | 2.5  | 1.2 | 2   | 0   | 2   | 722    |   |
| 1月19日 | 一  | 水果拼盤<br>水果2種      | 小米飯  | 蠔油豆腐<br>豆腐,高麗菜,紅蘿蔔      | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥,蛋             | 應青 | 枸杞山藥湯<br>山藥,枸杞         | 水果     | 地瓜甜湯<br>地瓜,芋圓,綠豆    | 4.7 | 1.4  | 1.2 | 2   | 0   | 2   | 674    |   |
| 1月20日 | 二  | 香蕉                | ▲結業式餐盒(學校自購)  |                         |                          |    |                        | ▲結業式停餐 |                     | 0   | 0    | 0   | 1   | 0   | 0   | 60     |   |
| 1月21日 | 三  | 水果拼盤<br>水果2種      | 台式炒麵+翅小腿+應青+味噌鮮魚湯<br>白油麵,高麗菜,紅蘿蔔,生木耳+翅小腿*2+應青+旗魚,豆腐,洋蔥,蔥   |                         |                          |    |                        | 水果     | 蒸蘿蔔糕                | 4.5 | 1.8  | 1.1 | 2   | 0   | 2   | 688    |   |
| 1月22日 | 四  | 水果拼盤<br>水果2種      | 糙米飯  | 糖醋肉片<br>肉片,洋蔥,鳳梨,蕃茄醬    | 白菜滷<br>大白菜,生豆包,木耳        | 應青 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜,大骨         | 水果     | 起司條麵包+養樂多鮮乳         | 4   | 1.6  | 1.8 | 2   | 0.7 | 2   | 739    |   |
| 1月23日 | 五  | 水果拼盤<br>水果2種      | 薏仁飯  | 香菇肉燥<br>絞肉,碎干丁,香菇       | 花菜什錦<br>青花菜,玉米筍,紅蘿蔔      | 應青 | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄,蛋          | 水果     | 莓果優格                | 3.2 | 1.8  | 1.5 | 2   | 0.5 | 1.8 | 658    |   |

※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