



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 (份)	豆魚肉蛋 (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								
1月1日	四															0
1月2日	五	水果拼盤 水果2種	紅藜麥飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.枸杞	蒸南瓜 南瓜.茶豆	應青	海芽蛋花湯 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 水果2種	五穀飯	三杯油腐 油腐丁.米血.整條鮑菇.九層塔	蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋	應青	芹香蘿蔔湯 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 絞肉.豆腐.青蔥	小瓜甜條 小黃瓜.甜條.紅蘿蔔	應青	蔬菜姑姑湯 大白菜.木耳.金針菇.大骨	水果	貢丸湯 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 香蕉.蘋果		水餃+青花菜+玉米濃湯 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 水果2種	紫米飯	玉米肉末 絞肉.玉米粒	冬瓜木耳 冬瓜.木耳.紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 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 水果2種	燕麥飯	洋芋燒雞 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	炒雙花 青花菜.白花菜.香菇	應青	黃瓜魚羹湯 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 水果2種	海苔飯	飄香滷味 黑干丁.蘿蔔.紅蘿蔔.整條鮑菇	金菇蒸蛋 金針菇.蛋	應青	羅宋湯 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 豬柳.洋蔥.青蔥	黃瓜燴魚羹 大黃瓜.魚羹條.紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段.大骨	水果	雞絲麵 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 蛋糕.鮮乳		蔥香蛋炒飯+豆豉蒸魚+應青+海芽豆腐湯 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 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 水果2種	麥片飯	冬瓜燉雞 雞丁.冬瓜	鮮蔬粉絲 冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.絞肉	應青	結頭肉絲湯 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 水果2種	地瓜飯	打拋豬 絞肉.洋蔥.蕃茄.九層塔	焗烤洋芋 馬鈴薯.三丁.培根.洋蔥.起司條	應青	青菜蛋花湯 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 水果2種	小米飯	蠔油豆腐 豆腐.高麗菜.紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋	應青	枸杞山藥湯 山藥.枸杞	水果	地瓜甜湯 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 水果2種		台式炒麵+翅小腿+應青+味噌鮮魚湯 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 水果2種	糙米飯	糖醋肉片 肉片.洋蔥.鳳梨.蕃茄醬	白菜滷 大白菜.生豆包.木耳	應青	薑絲冬瓜湯 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 水果2種	薏仁飯	香菇肉燥 絞肉.碎干丁.香菇	花菜什錦 青花菜.玉米筍.紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 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