



## 國立新竹科學園區實驗高級中等學校 幼兒園部 115年寒假加托服務菜單

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	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
1月26日	一	米粉湯 粗米粉,肉絲,鮮蔬	芝麻飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒	蕃茄炒蛋 洗選蛋,蕃茄	應青	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔,香菇	小饅頭*2+鮮乳	5.5	2.3	1.5	0	0	2	745
1月27日	二	乾拌麵 白油麵,絞肉,豆芽菜	燕麥飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥,薑	花菜燴鮑菇 青花菜,鮑菇	應青	如意凍腐湯 黃豆芽,凍豆腐	水果拼盤 2種水果	5	2	1.5	1	0	2	728
1月28日	三	關東煮 白蘿蔔,黑輪,油豆腐,柴魚片	肉絲炒飯+炒青菜+養生鮮瓜湯 肉絲,蛋,洋蔥,三丁+應青+鮮瓜,枸杞					綠豆QQ湯 綠豆,QQ	5.5	2.1	1.5	0	0	2	730
1月29日	四	古早味番薯粥 地瓜,高麗菜,絞肉	糙米飯	紅燒雞丁 雞丁,白蘿蔔	白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,洗選蛋	水果拼盤 2種水果	5.5	2	1.5	1	0	2	723
1月30日	五	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	炒烏龍麵+豆豉蒸魚+炒青菜+南瓜肉絲湯 烏龍麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+生鮮魚片+應青+南瓜,肉絲					燒賣*3	5	2.3	1.5	0	0	2	710
2月2日	一	乾拌水餃*5	芝麻飯	洋芋燒肉 絞肉,馬鈴薯	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	應青	海芽金菇湯 乾海芽,金針菇	菜包+鮮乳	5.5	2.3	1.5	0	0	2	745
2月3日	二	鍋燒意麵 意麵,洗選蛋,小白菜,肉片	小米飯	塔香雞丁 雞丁,洋蔥,九層塔	海帶三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔	應青	白菜粉絲湯 冬粉,木耳,大白菜	水果拼盤 2種水果	5	1.8	1.7	1	0	2	678
2月4日	三	香蒸地瓜 冰心地瓜	茄汁義大利麵+雞塊+炒青花+玉米濃湯 螺旋麵,絞肉(少),蕃茄,洋蔥,三丁,蕃茄醬+雞塊*2+青花菜+玉米粒,洋芋,洗選蛋,奶水					水煮玉米 1/2玉米*2	5.5	2	1.5	0	0	2	723
2月5日	四	肉骨茶湯 凍豆腐,白蘿蔔,肉片,肉骨茶包	胚芽飯	南瓜燒肉 肉片,南瓜	高麗炒豆包 高麗菜,豆包,紅蘿蔔	應青	豆薯湯 豆薯,紅棗	水果拼盤 2種水果	5	2.2	1.5	1	0	2.1	707
2月6日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋,絞肉,鮮蔬	豬肉燴飯+炒青菜+鮮瓜魚羹湯 肉片,大白菜,木耳,紅蘿蔔,玉米筍+應青+鮮瓜,魚羹					莓果優格	5.5	2.1	1.7	0	0	2	675

※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