



# 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	豆魚蛋白	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