

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
109年8.9月份午餐食譜(葷食)

| 日期 | 星期 | 早點 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 午點 | 全日 總量 (份) | 正午 總量 (份) | 點心 總量 (份) | 水果 總量 (份) | 點心 總量 (份) | 水果 總量 (份) | 點心 總量 (份) | |
|----|----|-----------------------------------|-------------|---|------------------------------------|-----------------|---|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 31 | 一 | 蒸蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶 | | 蘑菇肉絲炒飯 肉絲,青花菜,洋蔥,胡蘿蔔,洋菇片,番茄醬,豆芽菜,生木耳,金針菇,軟爛絲 | 應青 | 蘿蔔魚丸湯 魚丸,白蘿蔔 | | 切盤水果 | 3.5 | 1.7 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 590 | |
| 1 | 二 | 客家湯飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜 | 環保餐/ 糙米飯 | 紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥 | 筍燒油腐 非基改小四角油豆腐,鮮筍絲,老薑 | 應青 | 芋頭西米露 芋頭,西米露,二砂糖 | 水果 | 菠蘿麵包 +鮮奶 | 4.0 | 2.0 | 1.3 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 731 |
| 2 | 三 | 鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,貢丸,魚板,洗選蛋,小白菜 | 特餐 | 炒麵 黃油麵,肉絲,魚板,高麗菜,生香菇,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭 | 酥炸拼盤 鹹酥雞,馬鈴薯,九層塔 | 應青 | 紫菜蛋花湯 紫菜,洗選蛋,薑絲 | | 切盤水果 | 4.5 | 1.9 | 0.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 650 |
| 3 | 四 | 珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3,洗選蛋,青蔥 | 小米飯 | 紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,雞蛋,軟紅蔥 | 腐皮白菜滷 大白菜,非基改角螺,蝦皮,生木耳,胡蘿蔔 | 應青 | 南瓜濃湯 南瓜,三色丁,火腿丁,非基改玉米粒,奶粉,麵粉 | | 切盤水果 | 3.5 | 1.8 | 1.4 | 3.0 | 1.0 | 1.0 | 730 |
| 4 | 五 | 麻油雞麵線 白麵線,青蔥,肉絲,生香菇,老薑,胡麻油,枸杞 | 燕麥飯 | 砂鍋雞丁 骨腿丁,小黃瓜,高麗菜,老薑,沙茶醬 | 冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪 | 應青 | 酸辣湯 蕃茄,洗選蛋,胡蘿蔔,生木耳,非基改板豆腐,金針菇,烏醋,白醋,青蔥 | 水果 | 蔓越莓麵包 +米漿 | 4.8 | 2.6 | 0.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 721 |
| 7 | 一 | 炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭 | 地瓜飯 | 洋芋燉雞 骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥 | 黃瓜三鮮 大黃瓜,生木耳,軟爛絲,金針菇 | 應青 | 豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋 | | 切盤水果 | 3.5 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 635 |
| 8 | 二 | 貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,肉絲,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔 | 環保餐/ 糙米飯 | 洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥 | 塔香干丁 非基改黑豆干一切,九鮑菇,頭九層塔 | 應青 | 綠豆湯 綠豆 | 水果 | 羊角奶酥麵包 +鮮奶 | 3.5 | 1.9 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 694 |
| 9 | 三 | 慶生蛋糕+ 養樂多 | 特餐 | 芋泥包 芋泥包 | 酥炸花枝丸 花枝丸*2 | 應青 | 咖哩烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,胡蘿蔔,鮑菇頭,洋蔥,魚板,肉絲,柴魚片,咖哩粉 | | 切盤水果 | 4.5 | 1.3 | 0.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 603 |
| 10 | 四 | 饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗選蛋,青蔥 | 小米飯 | 糖醋魚丁 水鯊魚丁,百頁豆腐,甜椒,洋蔥,蕃茄,番茄醬 | 玉米培根 非基改玉米粒,培根,馬鈴薯 | 應青 | 海芽蘿蔔湯 乾海帶芽,白蘿蔔,薑絲 | | 切盤水果 | 3.5 | 1.7 | 1.2 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 598 |
| 11 | 五 | 鍋燒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,貢丸,魚板,洗選蛋,小白菜 | 燕麥飯 | 蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥 | 關東煮 白蘿蔔,非基改小三角油豆腐,竹輪,柴魚片 | 應青 | 冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲 | 水果 | 草莓吐司+ 優酪乳 | 3.5 | 2.1 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 709 |
| 14 | 一 | 當歸湯麵線 蚵仔麵線,肉片,高麗菜,薑蔥片,枸杞 | 海苔飯 | 紅燒肉 肉角,胡蘿蔔,白蘿蔔 | 什錦花菜 花椰菜,生香菇,胡蘿蔔,香腸片 | 應青 | 竹筍排骨湯 鮮筍絲,排骨丁 | | 切盤水果 | 3.9 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 636 |
| 15 | 二 | 米粉湯 細米粉,豆芽菜,肉絲,生香菇,魚板,紅蔥頭,青蔥 | 環保餐/ 糙米飯 | 豆薯炒蛋 豆薯,洗選蛋 | 東坡蒸豆腐 非基改炸細豆腐,生香菇,胡蘿蔔,青蔥 | 應青 | 冬瓜甜湯 冬瓜,糖,香薯,黑珍珠圓 | 水果 | 藍莓麵包+鮮奶 | 4.0 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 759 |
| 16 | 三 | 杯子蛋糕+蘋果汁 杯子蛋糕,蘋果汁 | 特餐 | 白醬螺旋麵 螺旋麵,洋菇片,絞肉,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,義大利香料,奶粉,麵粉 | 檸檬雞翅 檸檬雞翅 | 應青 | 番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋 | | 切盤水果 | 4.5 | 1.7 | 0.7 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 655 |
| 17 | 四 | 蔥蛋餅 蛋餅皮,洗選蛋,青蔥 | 小米飯 | 蜜汁雞丁 骨腿丁,地瓜,白芝麻 | 螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬 | 應青 | 刺瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸 | | 切盤水果 | 4.0 | 1.9 | 0.8 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 638 |
| 18 | 五 | 清粥小菜 白米,地瓜,洗選蛋,青蔥,高麗菜,肉鬆 | 燕麥飯 | 蒜泥肉片 肉片,綠豆芽,蒜泥,薑泥 | 什錦蒲瓜 蒲瓜,生木耳,魚板,非基改角螺 | 應青 | 翡翠魚羹湯 翡翠,魚羹,生木耳,鮮筍絲 | 水果 | 大理石麵包+ 優酪乳 | 4.0 | 1.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 704 |
| 21 | 一 | 肉蛋吐司 薄片吐司,洗選蛋,煎肉排,蕃茄醬 | 芝麻飯 | 南洋咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,椰漿,咖哩粉 | 飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,海帶結,米血丁,八角粒,滷包 | 應青 | 白菜針菇湯 大白菜,金針菇 | | 切盤水果 | 3.9 | 2.0 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 636 |
| 22 | 二 | 茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,蕃茄,玉米粒,絞肉,洋蔥,杏鮑菇 | 環保餐/ 糙米飯 | 番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,青蔥,番茄醬 | 拌三絲 非基改白干絲,芹菜,胡蘿蔔,生木耳 | 應青 | 紅豆湯 紅豆 | 水果 | 羅宋麵包 +鮮奶 | 4.0 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 759 |
| 23 | 三 | 滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,軟紅蔥 | 特餐 | 銀絲卷 銀絲卷 | 無骨香雞排 無骨香雞排 | 應青 | 麵線糊 紅麵線,鮮筍絲,胡蘿蔔,洗選蛋,生木耳,魚羹,柴魚片,烏醋 | | 切盤水果 | 4.5 | 1.7 | 0.7 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 655 |
| 24 | 四 | 肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,豆芽菜,胡蘿蔔,紅蔥頭 | 小米飯 | 香酥柳葉魚 柳葉魚 | 糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋 | 應青 | 味噌湯 小魚乾,青蔥,非基改豆腐,非基改味噌,柴魚片 | | 切盤水果 | 4.0 | 1.9 | 0.8 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 638 |
| 25 | 五 | 香菇肉絲粥 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔,紅蔥頭 | 燕麥飯 | 打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋蔥,蒜末,九層塔,香茅,魚露,檸檬原汁 | 豆瓣鮮筍 鮮筍絲,肉絲,生木耳,辣豆瓣醬,不辣豆瓣醬 | 應青 | 玉米蛋花湯 洗選蛋,非基改玉米粒 | 水果 | 紅豆麵包+米漿 | 5.0 | 1.5 | 1.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 678 |
| 26 | 六 | 肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭 | 地瓜飯 | 香菇雞丁 骨腿丁,生香菇,鮑菇頭,豆薯,青蔥 | 麻婆豆腐 非基改板豆腐,絞肉,三色丁,青蔥,蒜末,不辣豆瓣醬 | 應青 | 海芽菇湯 乾海芽,金針菇 | | 切盤水果 | 3.5 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 643 |
| 28 | 一 | 日式炒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,魚板,生香菇,高麗菜,紅蔥頭 | 海苔飯 | 三杯雞丁 骨腿丁,米血丁,非基改四分乾丁,九層塔,老薑 | 高麗炒香腸 高麗菜,生木耳,香腸片 | 應青 | 日式土瓶蒸 魚板,排骨丁,白蘿蔔,生香菇,柴魚片 | | 切盤水果 | 3.5 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 635 |
| 29 | 二 | 白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,杏鮑菇 | 環保餐/ 糙米飯 | 香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇 | 泡菜凍腐 泡菜,黃豆芽,非基改凍豆腐,洋蔥,青蔥 | 應青 | 仙草米苔目 仙草汁,仙草塊,米苔目,綠豆 | 水果 | 貝果乳酪麵包 +鮮奶 | 3.5 | 1.9 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.8 | 694 |
| 30 | 三 | 麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,小白菜,紅蔥頭 | 特餐 | 夏威夷炒飯 白米,火腿丁,洗選蛋,洋蔥,玉米粒,三色丁,鳳梨片 | 鐵路豬排 鐵路豬排 | 應青 | 羅宋湯 馬鈴薯,肉絲,蕃茄,芹菜,洋蔥,番茄醬 | | 切盤水果 | 4.5 | 1.3 | 0.7 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 603 |

◎營養小知識◎

Q：聽說蜂蜜加熱超過40度C會有毒，這是真的嗎？

A：

- 1.蜂蜜本身呈酸性，經加熱或長期儲藏後，蜂蜜中的還原糖（特別是果糖）會脫水分解產生羧甲基糠醛（hydroxymethylfurfural; HMF）。新鮮蜂蜜含HMF一般不超過10 mg/kg，但經過長期儲存及環境溫度過高時，HMF值會增加，使得蜂蜜的色澤變深，而且呈現苦味失去商品價值。因此，HMF的含量可反應蜂蜜的新鮮度，加工處理是否失當或摻入人工轉化糖的質量指標之一。
- 2.目前尚未有臨床試驗證據證實HMF對人體具有毒性，對於「蜂蜜加熱超過40度C會有毒」，沒有確切的科學論述基礎之下，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
- 3.食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，建立正確的營養攝取觀念。

資料出處來源：食藥署

菜單設計者：郭庭瑄 營養師