

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
109年10月份午餐食譜(葷食)

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	水果	牛奶	雞蛋	肉類	魚類	豆類	麵類	其他	熱能	
1	四	中秋連假 放假一日																
2	五	中秋連假 放假一日																
5	一	客家湯飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜	芝麻飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米糝,非基改味噌	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,生木耳,胡蘿蔔	應青	大滷湯 洗滌蛋,非基改豆腐,大白菜,金針菇,生木耳,柴魚片	切盤水果				3.5	1.7	1.8	2.5	1.0	0.0	590
6	二	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	滷蛋 滷蛋	糖醋豆腐 非基改小四角豆腐,洋蔥,番茄,番茄醬	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	克林姆麵包 +鮮奶	水果			4.0	2.0	1.3	2.5	1.0	0.8	731
7	三	慶生蛋糕+ 養樂多	特餐	古早味鹹粥 白米,糙米,洗滌蛋,絞肉,皮蛋,生香菇,高麗菜,三色丁	花枝丸 花枝丸*2	應青		切盤水果				4.5	1.9	0.8	2.5	1.0	0.0	650
8	四	麻油雞麵線 白麵線,骨髓丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞	小米飯	酥炸魚片 水紫魚片	芋香三色 芋頭,三色丁,青蔥,非基改碎干丁,絞肉	應青	海根蘿蔔湯 濕海帶根,白蘿蔔,排骨丁,薑絲	切盤水果				3.5	1.8	1.4	3.0	1.0	0.0	610
9	五	國慶連假 放假一日																
12	一	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3,洗滌蛋,青蔥	地瓜飯	沙嗲肉片 肉片,非基改黃豆乾片,洋蔥,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬,辣豆瓣醬	應青	蔬菜味噌湯 小魚乾,非基改味噌,白蘿蔔,金針菇,柴魚片	切盤水果				3.5	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	635
13	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	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	薑汁炸豆腐 非基改藍板豆腐,薑泥	應青	冬瓜甜湯 冬瓜糖,蕃薯圓,黑珍珠圓,二砂糖	肉鬆麵包+ 鮮奶	水果			3.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.8	694
14	三	肉蛋吐司 薄片吐司,洗滌蛋,煎熟肉片,番茄醬	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,非基改碎干丁,鮑菇頭,洋蔥,三色丁,甜麵醬	紐澳良雞腿 紐澳良雞腿	應青	筍絲魚羹湯 鮮筍絲,生木耳,魚羹	切盤水果				4.5	1.3	0.7	2.5	1.0	0.0	603
15	四	銀絲卷+豆漿 銀絲卷,豆漿	小米飯	泡菜燒肉 肉片,洋蔥,大白菜,泡菜,青蔥	玉米火腿 非基改玉米粒,火腿丁,馬鈴薯	應青	海芽蛋花湯 乾海芽,洗滌蛋,薑絲	切盤水果				3.5	1.7	1.2	3.0	1.0	0.8	694
16	五	豚片拉麵 白油麵,肉片,洋蔥,豆芽菜,玉米粒,青蔥,味噌	燕麥飯	宮保雞丁 骨髓丁,非基改四分干丁,洋蔥,青蔥,油花生,烏醬,米酒,麻油	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,金針菇,胡蘿蔔,肉絲	應青	刺瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸	起司條+ 優酪乳	水果			3.5	2.1	1.5	2.5	1.0	0.8	709
19	一	鍋燒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,貢丸,魚板,洗滌蛋,小白菜	海苔飯	番茄絞肉 絞肉,非基改碎干丁,番茄,番茄醬,九層塔	培根花菜 花椰菜,杏鮑菇,培根	應青	豆薯蛋花湯 豆薯,洗滌蛋	切盤水果				3.9	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	636
20	二	蒸蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,三色丁,生香菇	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	紅豆湯 紅豆,二砂糖	羅宋麵包 +鮮奶	水果			4.0	2.3	1.5	2.5	1.0	0.8	759
21	三	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,玉米粒,絞肉,洋蔥,鮑菇頭	特餐	炒米粉 粗米粉,高麗菜,肉絲,青蔥,紅蔥頭,韭菜,胡蘿蔔,蝦皮	麥克雞塊 麥克雞塊*2	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	切盤水果				4.5	1.7	0.7	3.0	1.0	0.0	655
22	四	當歸湯麵線 蚵仔麵線,肉片,高麗菜,當歸片,枸杞	小米飯	蒜香魚丁 水紫魚丁,生香菇,非基改百頁豆腐,胡蘿蔔,老薑,蒜頭,青蔥	飄香滷味 白蘿蔔,海帶結,米血丁,八角粒,滷包	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨丁	草莓麵包+ 優酪乳				4.0	1.9	0.8	3.0	1.0	0.0	638
23	五	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	親子丼 骨髓丁,洋蔥,洗滌蛋,馬鈴薯,柴魚片,味霖	豆瓣鮮筍 鮮筍絲,肉絲,生木耳,不辣豆瓣醬	應青	日式土瓶蒸 魚板,排骨丁,白蘿蔔,生香菇,柴魚片	熟狗麵包+ 米漿	水果			5.0	1.5	1.7	2.5	1.0	0.0	678
26	一	香菇肉絲粥 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔,絞肉,紅蔥	芝麻飯	咖哩雞丁 骨髓丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	小魚干片 非基改黃豆干片,小魚乾,肉絲,青椒,青蔥	應青	海芽玉米湯 乾海芽,非基改玉米粒	切盤水果				3.9	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	636
27	二	麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,小白菜,絞肉,紅蔥	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洋蔥,洗滌蛋	塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,九層塔	應青	仙草米苔目 仙草汁,仙草塊,米苔目,綠豆,二砂糖	葡萄吐司 +鮮奶	水果			4.0	2.3	1.5	2.5	1.0	0.8	759
28	三	杯子蛋糕+蘋果汁 杯子蛋糕,蘋果汁	特餐	刈包 刈包	酸菜肉片 酸菜,肉片,薑絲	應青	麵線糊 紅麵線,鮮筍絲,胡蘿蔔,洗滌蛋,生木耳,魚羹,柴魚片,烏醬	切盤水果				4.5	1.7	0.7	3.0	1.0	0.0	655
29	四	蔥蛋餅 蛋餅皮,洗滌蛋,青蔥	小米飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青蔥,甜麵醬	腐皮高麗菜 高麗菜,非基改角螺,蝦皮,生木耳,胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	切盤水果				3.5	1.9	0.8	3.0	1.0	0.0	603
30	五	肉絲炒麵 黃油麵,絞肉,豆芽菜,胡蘿蔔,絞肉,紅蔥	燕麥飯	紅燒肉 肉片,胡蘿蔔,白蘿蔔	蒲瓜麵筋 蒲瓜,麵筋	應青	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,火腿丁,非基改玉米粒,芡粉,麵粉	大理石麵包+ 優酪乳	水果			4.0	1.5	1.7	2.5	1.0	0.8	704

菜單設計者：郭庭瑄 營養師