

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
109年11月份午餐食譜(葷食)

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	水果	午點	全蛋 個(個)	豆腐 個(個)	肉類 個(個)	蔬菜 個(個)	水果 個(個)	乳品 個(個)	熱量 (千卡)
2	一	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	地瓜飯	麻油雞丁 骨腿丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,胡麻油	小瓜甜條 小黃瓜,胡蘿蔔,甜不辣條	應青	蘿蔔九片湯 魚丸,白蘿蔔		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613
3	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 胡蘿蔔,洗選蛋,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干,一切九,鮑菇,頭九層塔	應青	冬瓜珍珠湯 冬瓜磚,黑珍珠粉圓	水果	菠蘿麵包 +鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	668
4	三	慶生蛋糕+ 養樂多	特餐	番茄義大利麵 白油麵,絞肉,洋蔥,番茄,三色丁,番茄醬,義大利香料	炸大雞塊 快樂雞堡	應青	玉米濃湯 三色丁,火腿丁,玉米粒,奶粉,麵粉		切盤水果	4.5	2.2	0.7	2.5	1.0	0.0	670
5	四	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗選蛋,青蔥	小米飯	酥炸鮮魚 魚片	麻婆豆腐 非基改藍板豆腐,絞肉,三色丁,青蔥,蒜末,不辣豆瓣醬	應青	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋		切盤水果	3.5	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	620
6	五	鍋燒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,貢丸,魚板,洗選蛋,小白菜	燕麥飯	回鍋肉 肉絲,非基改黃豆干片,芹菜,甜麵醬	什錦蒲瓜 蒲瓜,生木耳,胡蘿蔔,魚板,非基改肉燥	應青	翡翠魚羹湯 翡翠,魚羹,生木耳,鮮筍絲	水果	蔓越莓麵包 +米漿	3.5	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	610
9	一	當歸湯麵線 筒仔麵線,肉絲,高麗菜,當歸片,枸杞	海苔飯	南洋咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,椰漿,咖哩粉	香菇麵筋 生香菇,鮑菇頭,麵筋	應青	羅宋湯 馬鈴薯,肉絲,蕃茄,芹菜,洋蔥,番茄醬		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613
10	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	田園炒蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,三色丁,青蔥	酥炸雙拼 百頁豆腐,地瓜薯條	應青	燒仙草 仙草汁,薏仁,綠豆,紅豆	水果	羊角奶酥麵包+ 鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	660
11	三	杯子蛋糕+蘋果汁 杯子蛋糕,蘋果汁	特餐	台式炊飯 白米,蝦皮,肉絲,鮮筍絲,胡蘿蔔,生香菇,高麗菜,胡麻油	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	應青	海芽菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲		切盤水果	4.5	2.4	1.0	2.5	1.0	0.0	693
12	四	蔥蛋餅 蛋餅皮,洗選蛋,青蔥	小米飯	蒜泥肉 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	蛋酥白菜 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,洗選蛋	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		切盤水果	4.0	1.9	1.8	3.0	1.0	0.0	663
13	五	清粥小菜 白米,地瓜,洗選蛋,青蔥,高麗菜,肉燥	燕麥飯	蜜汁雞丁 骨腿丁,地瓜,白芝麻	麻油乾片 非基改黃豆干片,高麗菜,生木耳,老薑,胡麻油	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	水果	草莓吐司+ 優酪乳	4.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	645
16	一	蒸蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	芝麻飯	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		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613
17	二	客家湯飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜	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,番茄醬	應青	紅豆湯 紅豆	水果	藍莓麵包+鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	668
18	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,絞紅蔥	特餐	豆沙包 豆沙包	花枝排 花枝排	應青	日式味噌拉麵 白油麵,肉絲,洋蔥,高麗菜,白蘿蔔,非基改玉米粒,魚板,青蔥,乾海帶芽,柴魚片,非基改味噌		切盤水果	4.5	2.0	0.8	3.0	1.0	0.0	680
19	四	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3,洗選蛋,青蔥	小米飯	腐乳雞 骨腿丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳	黃瓜三鮮 大黃瓜,生木耳,乾鮮絲,胡蘿蔔	應青	玉米海根湯 濕海帶根,非基改玉米粒,薑絲		切盤水果	3.5	2.0	1.7	3.0	1.0	0.0	633
20	五	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	燕麥飯	瓜仔肉 絞肉,非基改碎干丁,攪花瓜	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲,薑絲	水果	肉鬆麵包 +米漿	4.0	1.7	1.5	2.5	1.0	0.0	618
23	一	肉蛋吐司 薄片吐司,洗選蛋,煎肉片,番茄醬	海苔飯	薑汁燒肉 肉絲,洋蔥,薑泥	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	味噌湯 小魚乾,青蔥,非基改藍板豆腐,非基改味噌,柴魚片		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613
24	二	戶外教學														
25	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇頭	特餐	炒飯條 飯條,肉絲,青蔥,高麗菜,蝦皮,韭菜,胡蘿蔔,生木耳,紅蔥頭	蒜味大排 蒜味大排	應青	紫菜蘿蔔湯 紫菜,白蘿蔔,薑絲		切盤水果	4.5	2.2	0.7	3.0	1.0	0.0	693
26	四	高麗菜包+豆漿 高麗菜包+榮洲豆漿,二砂糖	小米飯	豆瓣魚丁 水鯊魚丁,非基改百頁豆腐,小黃瓜,不辣豆瓣醬	玉米香腸 非基改玉米粒,鮑菇頭,香腸片	應青	鮮菇細粉湯 高麗菜,生香菇,冬粉		切盤水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
27	五	麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,小白菜,紅蔥頭	燕麥飯	三杯雞丁 骨腿丁,米血丁,非基改四分乾丁,九層塔,老薑	銀芽鮮菇絲 豆芽菜,生木耳,金針菇,胡蘿蔔,肉絲	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	水果	可頌麵包+ 優酪乳	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613
30	一	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	地瓜飯	糖醋肉 肉絲,番茄,洋蔥,鳳梨片,番茄醬	鮮瓜麵線 鮮瓜,白麵線,枸杞,胡麻油	應青	肉骨茶湯 金針菇,高麗菜,肉骨茶包		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613

◎備註◎生鮮豬肉品皆使用國產豬。

◎營養小知識◎

Q：大陸妹為什麼叫大陸妹？

A：

- 1.台灣早期受歡迎的萵苣大多由中國大陸引進，「油麥萵苣」（台語為麥仔菜）是交易量最大的一個品種，剛好當時有許多中國大陸外籍配偶來台，因此才有「大陸妹」一詞誕生，一直這樣沿用了數十年。
- 2.在中國大陸外籍配偶的耳裡，聽見這樣的稱呼是非常不舒服的，且帶有歧視意味，因此農委會便呼籲所有的蔬菜販售通路、餐廳及小吃店，在菜單標示上，以「福山萵苣」或「大陸A菜」等詞做標示，不要再使用大陸妹囉！

資料出處來源：行政院農業委員會

菜單設計者：郭庭瑄 營養師