

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
109年12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/餅乾/豆漿	午點	全糖糖漿(份)	正食蛋(份)	雞蛋(份)	油條(份)	水果(份)	米漿(份)	熱量(千卡)	
1	二	客家湯板條 板條,肉絲,生香菇,小白菜	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	咖哩素肚 非基改素肚切,洋蔥,胡蘿蔔,南瓜,馬鈴薯,咖哩粉	應青	燒仙草 仙草汁,薏仁,綠豆,紅豆	水果	克林姆麵包 +鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.8	764	
2	三	慶生蛋糕+ 養樂多	特餐	白醬筆管麵 筆管麵,洋菇片,絞肉,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,義大利香料,奶粉,麵粉	炸蝦排 蝦排	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改豆腐	水果	切盤水果	4.5	2.2	0.7	2.5	1.0	0.0	670	
3	四	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	小米飯	薑汁燒肉 肉絲,洋蔥,薑泥	腐皮白菜滷 大白菜,非基改肉燥,蝦皮,胡蘿蔔,生木耳	應青	玉米海根湯 瀨海帶根,非基改玉米粒	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	620	
4	五	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,肉絲,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	燕麥飯	三杯雞丁 骨髓丁,米血丁,非基改黑豆干一切九,九層塔,老薑	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪	應青	肉骨茶湯 金針菇,高麗菜,肉骨茶包	水果	菠蘿麵包+ 米漿	3.5	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	610	
7	一	肉蛋吐司 薄片吐司,洗滌蛋,煎肉片,番茄醬	芝麻飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	高麗炒香腸 高麗菜,生木耳,香腸片	應青	味噌湯 小魚乾,非基改豆腐,非基改味噌,乾海帶芽,柴魚片	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613	
8	二	麻油雞麵線 白麵線,骨髓丁,帶骨雞腿丁,老薑片,胡麻油,枸杞	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洋蔥,洗滌蛋	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	葡萄吐司 +鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.8	756	
9	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	沙茶炒麵 白油麵,肉絲,高麗菜,韭菜,生木耳,胡蘿蔔,白胡椒粉,沙茶醬	滷腿排 雞腿排,八角粒,滷包	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨丁	水果	切盤水果	4.5	2.4	1.0	2.5	1.0	0.0	693	
10	四	銀絲卷+豆漿 銀絲卷,豆漿	小米飯	酥炸鮮魚 魚片	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	豆薯蛋花湯 豆薯,洗滌蛋	水果	切盤水果	4.0	1.9	1.8	3.0	1.0	0.0	663	
11	五	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3,洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米粒,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	水果	大理石麵包+ 米漿	4.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	645	
12	六	校慶	校慶	校慶餐盒					校慶	4.0	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0	585	
14	一	校慶補假一日															
15	二	麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,小白菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	小瓜炒蛋 洗滌蛋,小黃瓜	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油	應青	冬瓜甜湯 冬瓜,糖,番薯圓,黑珍珠圓	水果	羊角奶酥麵包+ 鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	668	
16	三	肉絲炒麵 黃油麵,絞肉,豆芽菜,胡蘿蔔,紅蔥頭	特餐	茄汁炒飯 白米,洗滌蛋,洋蔥,高麗菜,非基改玉米粒,三色丁,番茄醬	酥炸花枝丸 花枝丸*2	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	水果	切盤水果	4.5	2.0	0.8	3.0	1.0	0.0	680	
17	四	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	小米飯	泡菜燒肉 肉絲,洋蔥,大白菜,泡菜,青蔥,番茄醬	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	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.7	3.0	1.0	0.0	633	
18	五	當歸湯麵線 筒仔麵線,肉絲,高麗菜,香腸片,枸杞	燕麥飯	咖哩雞丁 骨髓丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	關東煮 白蘿蔔,非基改小三角油豆腐,竹輪,柴魚片	應青	菇菇蔬菜湯 金針菇,高麗菜	水果	紅豆麵包+米漿	4.0	1.7	1.5	2.5	1.0	0.0	618	
21	一	香菇肉絲粥 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔,紅蔥頭	海苔飯	紅燒肉 肉絲,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,奶粉,麵粉	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613	
22	二	蒸蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗滌蛋,青蔥,番茄醬	薑汁炸豆腐 非基改薑豆腐,薑泥	應青	紅豆番薯圓 紅豆,番薯圓	水果	肉鬆麵包+ 鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.8	764	
23	三	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳脂絲,番茄,玉米粒,絞肉,洋蔥,鮑菇,番茄醬	特餐	芝麻包 芝麻包	照燒大排 照燒大排	應青	古早味米粉湯 細米粉,肉絲,高麗菜,韭菜,紅蔥頭,芹菜,生香菇	水果	切盤水果	4.5	2.0	0.8	3.0	1.0	0.0	680	
24	四	杯子蛋糕+蘋果汁 杯子蛋糕,蘋果汁	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	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	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.7	3.0	1.0	0.0	633	
25	五	蔥蛋餅 蛋餅皮,洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	洋蔥甜條 洋蔥,生木耳,胡蘿蔔,甜不辣條,非基改肉燥	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲	水果	起司條+ 豆漿	4.0	1.7	1.5	2.5	1.0	0.0	618	
28	一	鍋燒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,貢丸,魚板,洗滌蛋,小白菜	地瓜飯	魚香肉絲 肉絲,非基改黃干絲,生木耳,胡蘿蔔,青蔥,不辣豆瓣醬	培根花菜 花椰菜,鮑菇,培根	應青	冬瓜魚羹湯 冬瓜,魚羹	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613	
29	二	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨髓丁,帶骨雞腿丁	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,青蔥	蔥燒油腐 非基改小三角油豆腐,胡蘿蔔,生木耳,青蔥	應青	銀耳甜湯 乾白木耳,鳳梨片,枸杞	水果	貝果乳酪麵包 +鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.8	764	
30	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	水餃 熟高麗菜豬肉水餃	滷蛋 滷蛋,滷包	應青	酸辣湯 番茄,洗滌蛋,胡蘿蔔,生木耳,非基改板豆腐,金針菇,麻鹽,青蔥	水果	切盤水果	4.5	2.0	0.8	3.0	1.0	0.0	680	
31	四	米粉湯 細米粉,豆芽菜,肉絲,生香菇,魚板,紅蔥頭,青蔥	小米飯	親子丼 骨髓丁,洋蔥,洗滌蛋,馬鈴薯,柴魚片,味霖	小魚干片 非基改黃豆干片,小魚乾,肉絲,青椒,青蔥	應青	日式土瓶蒸 魚板,排骨丁,白蘿蔔,生香菇,柴魚片	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.7	3.0	1.0	0.0	633	

【備註】水餃個數：幼兒園7個，大人13個

◎備註◎生鮮牛豬肉品皆使用國產。

◎營養小知識◎

Q：聽說深綠色蔬菜傷腎，會造成腎功能不良，這是真的嗎？

A：

1.適量食用深綠色蔬菜並不會造成腎功能不良，惟深綠色蔬菜含有豐富的鉀離子，對於腎功能不全患者，由於體內的鉀無法有效排除體外，因此需要透過限制飲食中的鉀攝取，來降低腎臟的負擔，以及避免高血鉀造成的併發症。

2.此外，勿過量攝取富含草酸鹽的食物，以預防腎結石。草酸鹽天然存在於許多綠色蔬菜中，草酸鹽含量最高的是深綠色多葉蔬菜，例如菠菜、羽衣甘藍、甜菜、秋葵。

3.導致腎結石的主因，是因為平日飲水量不夠，因此有腎結石患者，更應注意水份攝取，避免結石問題產生，如有腎臟相關疾病時，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

資料出處來源：行政院農業委員會

菜單設計者：郭庭庭 營養師