

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
110年1&2月份午餐食譜(葷食)

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	湯	水果/鮮奶/豆漿	午點	全蛋(個)	雞蛋(個)	肉類(克)	魚類(克)	豆類(克)	蔬菜(克)	水果(克)	乳品(克)	熱量(千卡)
1月																	
4	一	客家湯飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜	芝麻飯	砂鍋雞丁 骨脆丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,沙茶醬	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜片,烏醋	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	0.0	613	
5	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	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,三色丁,生香菇	薑汁炸豆腐 非基改凍豆腐,薑泥	應青	紅豆湯 紅豆,二砂糖	水果	藍莓麵包+鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.8	756	
6	三	慶生蛋糕+養樂多	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,生木耳,洋蔥,青蔥,味霖	黑胡椒大排 黑胡椒大排	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	切盤水果	4.0	2.2	0.7	3.0	1.0	0.0	658		
7	四	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗選蛋,青蔥	小米飯	打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,蕃茄,洋蔥,蒜末,九層塔,香茅,魚露,檸檬原汁	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,生木耳,胡蘿蔔	應青	鮮菇細粉湯 高麗菜,生香菇,冬粉	切盤水果	3.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	605		
8	五	麻油雞麵線 白麵線,骨脆丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞	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,黑輪,柴魚片	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	可頌麵包+豆漿	3.5	3.0	1.7	2.5	1.0	0.0	685		
11	一	蔬菜蛋吐司 洗選蛋,薄片吐司,小黃瓜,玉米粒,番茄醬	海苔飯	南洋咖哩雞 骨脆丁,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,椰漿,咖哩粉	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改薑板豆腐	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	613		
12	二	香菇肉末粥 白米,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔,紅蔥頭	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干,一切九,鮑菇,黑九層塔	應青	燒仙草 仙草,薏仁,綠豆,紅豆,二砂糖	水果	克林姆麵包+鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.8	756	
13	三	杯子蛋糕+蘋果汁 杯子蛋糕,蘋果汁	特餐	夏威夷炒飯 白米,肉絲,洗選蛋,洋蔥,非基改玉米粒,三色丁,鳳梨片	炸雞塊 雞塊*2	應青	玉米濃湯 三色丁,培根,玉米粒,奶粉,麵粉	切盤水果	4.0	2.2	1.0	3.0	1.0	0.0	665		
14	四	味噌拉麵 白油麵,肉絲,洋蔥,豆芽菜,玉米粒,青蔥,味噌	小米飯	酥炸鮮魚 魚片	泡菜凍腐 泡菜,大白菜,非基改凍豆腐,洋蔥,青蔥,番茄醬	應青	海芽菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲	切盤水果	3.5	1.9	1.7	3.0	1.0	0.0	625		
15	五	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	燕麥飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	玉米肉末 非基改玉米粒,三色丁,馬鈴薯,絞肉	應青	肉骨茶湯 香菇,高麗菜,肉骨茶包	蔓越莓麵包+米漿	4.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	683		
18	一	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,玉米粒,絞肉,洋蔥,鮑菇,番茄醬	地瓜飯	沙嗲肉絲 肉絲,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	1.9	1.8	2.5	1.0	0.0	605		
19	二	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗選蛋,肉絲,小白菜	環保餐/糙米飯	豆薯炒蛋 豆薯,洗選蛋	糖醋油腐 非基改小四角油豆腐,洋蔥,番茄,番茄醬	應青	冬瓜甜湯 冬瓜磚,番薯圓,黑珍珠圓,二砂糖	水果	羅宋麵包+鮮奶	4.5	1.9	1.0	2.5	1.0	0.8	751	
20	三	蒸蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥粒	特餐	漢堡 漢堡	炸豬排 裹粉豬排	應青	麵線糊 紅麵線,金針菇,胡蘿蔔,洗選蛋,生木耳,魚羹,柴魚片,烏醋	切盤水果	4.5	2.0	0.7	2.5	1.0	0.0	655		
2月																	
18	四	當歸湯麵線 蚵仔麵線,肉絲,高麗菜,當歸片,枸杞	小米飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	小瓜甜條 小黃瓜,胡蘿蔔,甜不辣條	應青	菇菇蔬菜湯 金針菇,高麗菜	切盤水果	4.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	645		
19	五	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	燕麥飯	咖哩肉絲 肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	豆皮花菜 非基改炸豆包切絲,生木耳,胡蘿蔔,花椰菜	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	草莓吐司+豆漿	3.5	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	688		
20	六	燒賣+蛋花湯 燒賣*3+洗選蛋,青蔥	芝麻飯	香菇雞丁 骨脆丁,生香菇,鮑菇,豆薯,青蔥	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,絞肉,三色丁,青蔥,蒜末,不辣豆瓣醬	應青	玉米海根湯 滷海帶根,非基改玉米粒,薑絲	切盤水果	4.0	1.7	1.5	2.5	1.0	0.0	618		
22	一	小麵包+豆漿 小麵包,豆漿	海苔飯	馬鈴薯燻肉 肉絲,胡蘿蔔,馬鈴薯	韭香粉絲 冬粉,絞肉,韭菜,生木耳,非基改碎干丁	應青	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋	切盤水果	3.5	1.9	1.8	2.5	1.0	0.0	605		
23	二	米苔目鹹湯 米苔目,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,小白菜,紅蔥頭	環保餐/糙米飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,青蔥,番茄醬	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油,米酒	應青	綠豆OO湯 綠豆,全白QQ,二砂糖	水果	紅豆麵包+鮮奶	4.5	1.9	1.0	2.5	1.0	0.8	751	
24	三	慶生蛋糕+養樂多	特餐	炒麵 黃油麵,肉絲,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	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	切盤水果	4.5	2.0	0.7	2.5	1.0	0.0	655		
25	四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	小米飯	蔥燒魚丁 水紫魚丁,非基改小三角油豆腐,生木耳,洋蔥,青蔥	蛋酥白菜 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,洗選蛋	應青	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,培根,非基改玉米粒,奶粉,麵粉	切盤水果	4.0	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	633		
26	五	三色蛋鹹粥 白米,洗選蛋,皮蛋,鹹蛋,高麗菜,胡蘿蔔	燕麥飯	玉米雞丁 骨脆丁,非基改玉米粒,非基改味噌	紅燒麵輪 胡蘿蔔,白蘿蔔,麵輪,熟花生	應青	羅宋湯 馬鈴薯,肉絲,蕃茄,芹菜,洋蔥,番茄醬	肉鬆麵包+米漿	4.5	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	680		

◎備註◎生鮮牛豬肉品皆使用國產。

◎營養小知識◎

Q:聽說一天吃5顆以上的奇異果,可以治療嘴巴破,是真的嗎?

A:

1.奇異果雖含有維生素C,但口腔潰瘍的肇因繁複多元,「一天吃5顆以上奇異果可治療口瘡」目前並沒有相關科學論述依據證實。且奇異果恐產生刺激性,可能會造成黏膜受損。

2.食藥署提醒,若是口腔潰瘍的情形持續2週以上,則有可能為自體免疫系統,或是口腔癌等病變造成,如果超過兩週以上的嘴巴疼痛或是有可疑的腫塊,應適時就醫並遵醫囑治療。

資料出處來源:行政院農業委員會

菜單設計者:郭庭璇 營養師