

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
110年3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	全日 能量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	熱能 (kcal)
2	二	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	豆薯炒蛋 豆薯,洗滌蛋	糖醋素肚 素肚切丁,洋蔥,蕃茄,蕃茄醬	應青	銀耳甜湯 乾白木耳,鳳梨片,枸杞,二砂糖	水果	葡萄吐司+鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	668
3	三	慶生蛋糕+ 養樂多	特餐	黑糖捲 黑糖捲	炸豬排 裹粉豬排	應青	糙米粥 糙米,洗滌蛋,絞肉,皮蛋,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	水果	切盤水果	4.5	2.2	0.7	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	610
4	四	湯麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,小白菜,生香菇,紅蔥頭	小米飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青蔥,甜麵醬	枸杞麵線 高麗菜,白麵線,枸杞,胡麻油	應青	關東煮湯 黑輪條,白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	560
5	五	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	燕麥飯	三杯雞丁 骨腿丁,米血丁,非基改黑豆干一切九,九層塔,老薑	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	大滷湯 洗滌蛋,非基改板豆腐,大白菜,金針菇,生木耳,柴魚片	水果	可頌麵包+ 優酪乳	3.5	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	550
8	一	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,魚丸,洗滌蛋,小白菜,胡蘿蔔	海苔飯	番茄肉醬 絞肉,非基改碎干丁,蕃茄,番茄醬,九層塔	腐皮高麗菜 高麗菜,非基改角螺,生木耳,魚板	應青	豆薯蛋花湯 豆薯,洗滌蛋	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	553
9	二	玉米肉末粥 白米,魚丸,絞肉,玉米粒,胡蘿蔔,高麗菜	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,生香菇	咖哩豆腸 非基改炸豆腸切段,洋蔥,南瓜,馬鈴薯,咖哩粉	應青	紅豆湯 紅豆,二砂糖	水果	羊角奶酥麵包+ 鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	0.0	0.0	660
10	三	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	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	滷腿排 雞腿排,八角粒,滷包	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	水果	切盤水果	4.5	2.4	1.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	633
11	四	小兔包+豆漿 小兔包,豆漿	小米飯	酥炸魚片 水鯊魚片	飄香滷味 非基改四乾切丁,白蘿蔔,滷海帶結,米血丁,八角粒,滷包	應青	白菜針菇湯 大白菜,金針菇	水果	切盤水果	4.0	1.9	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	603
12	五	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	腐乳雞丁 骨腿丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨丁	水果	紅豆麵包+米漿	4.0	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	585
15	一	麻油雞麵線 白麵線,骨腿丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞	地瓜飯	沙嗲肉絲 肉絲,非基改小三角油豆腐,洋蔥,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,秀珍菇,胡蘿蔔,肉絲	應青	蔬菜味噌湯 小魚乾,非基改味噌,白蘿蔔,金針菇,柴魚片	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	553
16	二	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	薑汁炸豆腐 非基改薑板豆腐,薑泥	應青	綠豆00湯 綠豆,全白粉圓,二砂糖	水果	草莓麵包+鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	0.0	0.0	668
17	三	白醬燉飯 白米,乳酪,雞絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇類	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,非基改碎干丁,鮑菇類,洋蔥,胡蘿蔔,甜麵醬	炸花枝丸 花枝丸*2	應青	羅宋湯 馬鈴薯,肉絲,蕃茄,芹菜,洋蔥,蕃茄醬	水果	切盤水果	4.5	2.0	0.8	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	620
18	四	擔仔麵 白油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	小米飯	泡菜燒肉 肉絲,洋蔥,大白菜,泡菜,青蔥,蕃茄醬	玉米培根 非基改玉米粒,培根,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	0.0	0.0	0.0	0.0	573
19	五	肉蛋吐司 洗滌蛋,薄片吐司,肉片	燕麥飯	蘑菇雞丁 骨腿丁,洋蔥,胡蘿蔔,小黃瓜,洋菇片,黑胡椒粒	小魚干片 非基改黃豆干片,小魚乾,肉絲,青蔥,青蔥	應青	南瓜濃湯 南瓜,胡蘿蔔,培根,非基改玉米粒,奶粉,麵粉	水果	起司條+豆漿	4.0	1.7	1.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	558
22	一	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	芝麻飯	咖哩雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	香菇麵筋 生香菇,鮑菇類,麵筋	應青	肉骨茶湯 金針菇,高麗菜,肉骨茶包	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	553
23	二	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	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,鮑菇類,九層塔	應青	燒仙草 仙草汁,薏仁,綠豆,紅豆,二砂糖	水果	大理石麵包+ 鮮奶	3.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	0.0	0.0	598
24	三	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶	特餐	麻油肉絲炒飯 白米,肉絲,洗滌蛋,高麗菜,胡蘿蔔,秀珍菇,胡麻油,老薑	燒賣 燒賣*2	應青	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	水果	切盤水果	4.5	2.2	0.7	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	633
25	四	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	小米飯	糖醋魚丁 水鯊魚丁,非基改百頁豆腐,洋蔥,蕃茄,蕃茄醬	奶汁燉菜 大白菜,非基改玉米粒,培根,奶粉,麵粉	應青	結頭菜湯 結頭菜,香菜	水果	切盤水果	4.0	2.0	1.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	580
26	五	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白菜,胡蘿蔔	燕麥飯	黑豆蒼蠅頭 絞肉,非基改黑豆,非基改碎干丁,韭菜,不辣豆瓣醬,辣豆瓣醬	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪	應青	玉米海根湯 滷海帶根,非基改玉米粒,薑絲	水果	蔓越莓麵包 +米漿	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	553
29	一	杯子蛋糕+蘋果汁 杯子蛋糕,蘋果汁	海苔飯	紅燒肉 肉絲,胡蘿蔔,白蘿蔔	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,青蔥,蒜末,不辣豆瓣醬	應青	刺瓜菇湯 大黃瓜,鮑魚菇,薑絲	水果	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	553
30	二	日式烏龍湯麵 烏龍麵,肉絲,洗滌蛋,魚羹,高麗菜,洋蔥,味露	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,蕃茄,青蔥,蕃茄醬	拌三絲 非基改白干絲,芹菜,胡蘿蔔,生木耳	應青	冬瓜甜湯 冬瓜磚,番薯圓,米苔目,二砂糖	水果	貝果乳酪麵包 +鮮奶	3.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	0.0	0.0	598
31	三	翡翠肉末粥 白米,洗滌蛋,蝦仁,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	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	炸雞翅 裹粉雞翅	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	水果	切盤水果	4.5	2.2	0.7	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	633

◎備註◎生鮮牛豬肉品皆使用國產。

◎營養小知識◎

Q：聽說吃隔夜菜會致癌，這是真的嗎？

A：

- 1.坊間常有謠言指出，因為青菜中的硝酸鹽與亞硝酸鹽經過特定的化學作用轉換成致癌物質「亞硝胺」，所以常吃隔夜菜會導致胃癌或其他癌症。
- 2.但其實隔夜菜並不會導致致癌，如果沒吃完的食物，都應儘速放進冰箱保存，並儘早食用完畢，不要放置於冰箱太久，避免滋生細菌，導致微生物污染。

資料出處來源：衛生福利部

菜單設計者：郭庭瑄 營養師