

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
110年4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	全日 總量 (份)	豆類 量 (份)	蔬菜 量 (份)	油脂 量 (份)	水果 量 (份)	蛋類 量 (份)	乳品 量 (份)	熱量 (千卡)
1	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	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	3.5	2.0	1.6	2.5	0.0	0.0	0.0	548
清明連假放假																
清明連假放假																
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	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	韓式拌雜菜 冬粉,胡蘿蔔,黃豆芽,生木耳,油菜,非基改白干絲,胡麻油,白芝麻	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	藍莓麵包+鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	660
7	三	慶生蛋糕+ 養樂多	特餐	咖哩炒飯 白米,肉絲,洗滌蛋,高麗菜,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	滷翅小腿*2 生鮮翅小腿,八角粒,滷包	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	切盤水果	3.0	2.2	1.2	3.0	0.0	0.0	0.0	540
8	四	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	小米飯	蒜香魚丁 水鯊魚丁,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	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	553
9	五	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	燕麥飯	玉米雞丁 骨騰丁,非基改玉米粒,非基改味增	鮮瓜麵線 鮮瓜,白麵線,枸杞,胡麻油	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	4.0	1.9	1.7	2.5	0.0	0.0	578
12	一	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗滌蛋,肉絲,小白菜	海苔飯	親子丼 骨騰丁,洋蔥,洗滌蛋,馬鈴薯,柴魚片,味霖	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,青蔥,蒜末,辣豆瓣醬,不辣豆瓣醬	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	553
13	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 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	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	冬瓜甜湯 冬瓜,番薯,黑珍珠圓,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	660
14	三	芝麻包+蘋果汁 芝麻包,蘋果汁	特餐	番茄肉醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,番茄,胡蘿蔔,馬鈴薯,番茄醬,義大利香料	炸大雞塊 快樂雞堡	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	切盤水果	3.0	2.0	1.2	3.0	0.0	0.0	0.0	525
15	四	肉蛋吐司 洗滌蛋,薄片吐司,肉片	小米飯	蜜汁雞丁 骨騰丁,地瓜,白芝麻	豆皮花菜 非基改炸豆包切絲,生香菇,胡蘿蔔,花椰菜	應青	豆薯芹菜湯 豆薯,芹菜	切盤水果	3.5	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0	0.0	550
16	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	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	關東煮 白蘿蔔,非基改玉米粒,非基改小三角油豆腐,甜不辣條,柴魚片	應青	肉骨茶湯 生香菇,高麗菜,肉骨茶包	水果	蔓越莓麵包 +優酪乳	3.5	1.9	1.5	2.5	0.0	0.0	538
19	一	味噌拉麵 白油麵,肉絲,洋蔥,綠豆芽,玉米粒,青蔥,味噌	芝麻飯	南洋咖哩雞 骨騰丁,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	4.0	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	588
20	二	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,玉米粒,絞肉,洋蔥,鮑魚菇,番茄醬	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,鮑魚頭,九層塔	應青	紅豆湯 紅豆,二砂糖	水果	羅宋麵包 +鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	660
21	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	刈包 刈包	酸菜肉片 酸菜,肉片,薑絲	應青	麵線糊 紅麵線,金針菇,胡蘿蔔,洗滌蛋,生木耳,魚羹,柴魚片,烏醋	切盤水果	3.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	0.0	520
22	四	小兔包+豆漿 小兔包,豆漿	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	2.2	1.5	2.5	0.0	0.0	0.0	560
23	五	三色蛋鹹粥 白米,洗滌蛋,皮蛋,鹹蛋,高麗菜,胡蘿蔔	燕麥飯	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,胡蘿蔔,培根,非基改玉米粒,奶粉,麵粉	水果	草莓吐司+ 優酪乳	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	533
26	一	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3,洗滌蛋,青蔥	海苔飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	鮮菇細粉湯 高麗菜,生香菇,冬粉	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	553
27	二	當歸湯麵線 蚵仔麵線,肉絲,高麗菜,當歸片,枸杞	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥,番茄醬	薑汁炸豆腐 非基改薑板豆腐,薑泥	應青	仙草QQ湯 仙草汁,仙草塊,全白粉圓,二砂糖	水果	大理石麵包+鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	660
28	三	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶	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	香酥大排 調理豬排	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	切盤水果	3.0	2.2	0.8	3.0	0.0	0.0	0.0	530
29	四	米苔目鹹湯 米苔目,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,小白菜,紅蔥頭	小米飯	香菇雞丁 骨騰丁,生香菇,鮑魚頭,豆薯,青蔥	腐皮白菜滷 大白菜,非基改肉燥,蝦皮,胡蘿蔔,生木耳	應青	味噌湯 小魚乾,青蔥,非基改薑板豆腐,非基改味噌,柴魚片	切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	0.0	553
30	五	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青蔥,甜麵醬	黃瓜三鮮 大黃瓜,金針菇,生木耳,魚板	應青	玉米海根湯 瀨海帶根,非基改玉米粒,薑絲,大骨	水果	菠蘿麵包+ 優酪乳	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	553

※本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

◎營養小知識◎

Q：聽說吃香蕉後不可以喝水，會導致腹瀉，嚴重者甚至會全身脫水、休克暈厥，這是真的嗎？

A：

1.網路傳言吃香蕉後不可以喝水，會導致腹瀉，嚴重者甚至會全身脫水、休克暈厥，經查食品成分資料庫，香蕉的膳食纖維量及果糖含量與其他常見水果(如：蘋果)幾無差異，更不會因為食用香蕉後喝水導致腹瀉、脫水。

2.香蕉富含鉀離子、水分少、熱量密度相對高，香蕉富含的水溶性纖維能促進水分吸收使糞便成型。其中較黃皮、帶有黑點的香蕉，因熟成因素其中的果膠已經較容易吸收消化，水溶性膳食纖維含量也較高，較適合有便秘症狀或排便不順的人，若有拉肚子狀況的話，最好選擇較綠的，因為偏綠香蕉含有鞣質，具有收斂性，且尚未完全成熟的香蕉富含抗性澱粉，難以被腸道消化，有助改善拉肚子。

3.食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方或謠言而延誤就醫時機。

資料出處來源：衛生福利部食品藥物管理署

菜單設計者：郭庭瑄 營養師