

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
110年5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/豆漿/豆漿	午點	豆漿 每碗 (份)	豆漿 每碗 (份)	豆漿 每碗 (份)	豆漿 每碗 (份)	豆漿 每碗 (份)	豆漿 每碗 (份)	熱能 (KJ)
3	一	日式烏龍湯麵 烏龍麵,肉絲,洗滌蛋,魚羹,高麗菜,洋蔥,味素	地瓜飯	打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋蔥,蒜末,九層塔,香茅,魚露,檸檬原汁	什錦冬瓜 魚羹,芹菜,生木耳,冬瓜	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,洗滌蛋		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	553
4	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	香菇蒸蛋 洗滌蛋,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,二砂糖	水果	葡萄吐司+鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	660
5	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	炸雞塊 炸雞塊*2	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改板豆腐		切盤水果	3.0	2.2	1.2	3.0	0.0	0.0	540
6	四	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	小米飯	豆瓣魚丁 水鯊魚丁,非基改小三角油豆腐,大白菜,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	玉米培根 非基改玉米粒,培根,鮑菇頭	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	553
7	五	芝麻包+豆漿 芝麻包+樂河豆漿,二砂糖	燕麥飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	香菇麵筋 生香菇,鮑菇頭,麵筋	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	水果	可頌麵包+ 優酪乳	4.0	1.9	1.7	2.5	0.0	0.0	578
10	一	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,魚丸,洗滌蛋,小白菜,胡蘿蔔	芝麻飯	三杯雞丁 骨腿丁,米血丁,非基改四分乾丁,九層塔,老薑	蛋酥白菜 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,洗滌蛋	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	0.0	0.0	553
11	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	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥,青蔥	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	仙草米苔目 仙草汁,仙草塊,米苔目,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
12	三	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白菜,胡蘿蔔	特餐	茄汁炒飯 白米,洗滌蛋,洋蔥,高麗菜,非基改玉米粒,胡蘿蔔,番茄醬	滷大排 帶骨大排,八角粒,滷包	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹		切盤水果	3.0	2.2	1.2	3.0	0.0	0.0	540
13	四	小兔包+豆漿 小兔包,豆漿	小米飯	咖哩雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,金針菇,胡蘿蔔,肉絲	應青	海根蘿蔔湯 漏海帶根,白蘿蔔,薑絲		切盤水果	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	553
14	五	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*2,洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	冬瓜燒肉 肉絲,麵筋,冬瓜	小瓜甜條 小黃瓜,胡蘿蔔,甜不辣條	應青	玉米濃湯 胡蘿蔔,培根,非基改玉米粒,奶粉,麵粉	水果	起司條+優酪乳	4.0	1.9	1.7	2.5	0.0	0.0	578
17	一	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	海苔飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	培根花菜 花椰菜,鮑菇頭,培根	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	0.0	0.0	553
18	二	麻油雞麵線 白麵線,骨腿丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 非基改玉米粒,洗滌蛋,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇,薑,九層塔	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	草莓麵包+鮮奶	4.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	660
19	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇頭	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,米酒,沙茶醬	燒賣 燒賣*2	應青	豆薯排骨湯 豆薯,排骨丁		切盤水果	3.0	2.0	1.2	3.0	0.0	0.0	525
20	四	擔仔麵 白油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	小米飯	酥炸鮮魚 魚片	關東煮 白蘿蔔,非基改小三角油豆腐,黃瓜三鮮	應青	白菜針菇湯 大白菜,金針菇		切盤水果	3.5	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0	550
21	五	肉蛋吐司 洗滌蛋,薄片吐司,肉片	燕麥飯	砂鍋雞丁 骨腿丁,小黃瓜,高麗菜,非基改凍豆腐,老薑,沙茶醬	黃瓜三鮮 大黃瓜,胡蘿蔔,生木耳,魚板	應青	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,生木耳,冬粉,薑絲	水果	貝果乳酪麵包+ 優酪乳	3.5	1.9	1.5	2.5	0.0	0.0	538
24	一	翡翠肉末粥 白米,洗滌蛋,翡翠絞肉,芹菜,胡蘿蔔	芝麻飯	洋芋燉雞 骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥	麻婆豆腐 非基改藍板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,青蔥,蒜末,不辣豆瓣醬	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,洗滌蛋,薑絲		切盤水果	4.0	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	588
25	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	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	沙嗲油腐 非基改小四角油腐,洋蔥,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	應青	冬瓜甜湯 冬瓜磚,番薯圓,黑珍珠圓,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
26	三	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	特餐	高麗菜飯 白米,蝦皮,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,高麗菜	炸豬排 調理豬排(大阪城)	應青	番茄排骨湯 番茄,黃豆芽,排骨丁		切盤水果	3.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	520
27	四	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	小米飯	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,非基改魚鱔	應青	蘿蔔玉米湯 非基改玉米粒,白蘿蔔		切盤水果	3.5	2.2	1.5	2.5	0.0	0.0	560
28	五	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥茶	燕麥飯	蜜汁雞丁 骨腿丁,地瓜,白芝麻	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	海芽菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲	水果	蔓越莓麵包+ 優酪乳	3.5	2.0	1.8	2.5	0.0	0.0	553
31	一	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	海苔飯	紅燒肉 肉絲,胡蘿蔔,白蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	刺魚魚丸湯 大黃瓜,魚丸,薑絲		切盤水果	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

菜單設計者：郭庭瑄 營養師