

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
110年10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	
1	五	日式烏龍湯麵 烏龍麵,肉絲,洗滌蛋,魚羹,高麗菜,洋葱,味霖	燕麥飯	沙嗲肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋葱,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	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋		起司條+優酪乳	
4	一	芝麻包+豆漿 芝麻包+榮洲豆漿,二砂糖	芝麻飯	蜜汁雞丁 骨腿丁,地瓜,白芝麻	咖哩油腐 非基改小三角油腐,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,咖哩粉	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸		切盤水果	
5	二	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	環保餐/糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	糖醋素肚 素肚切丁,洋葱,番茄,番茄醬	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	草莓麵包+鮮奶	
6	三	慶生蛋糕+養樂多	特餐	高麗菜飯 白米,蝦皮,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,高麗菜	酥炸拼盤 鹹酥雞,馬鈴薯,九層塔	應青	番茄芽菜湯 番茄,黃豆芽		切盤水果	
7	四	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	小米飯	酥炸鮮魚 魚片	泡菜凍腐 泡菜,大白菜,非基改凍豆腐,洋葱,番茄醬	應青	海芽蛋花湯 乾海芽,洗滌蛋,薑絲		切盤水果	
8	五	麻油雞麵線 白麵線,骨腿丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞	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,馬鈴薯,絞肉	應青	鮮菇細粉湯 高麗菜,生香菇,冬粉	水果	貝果乳酪麵包+優酪乳	
11	一	雙十國慶補假一天								
12	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	洋葱炒蛋 洋葱,洗滌蛋	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	大理石麵包+鮮奶	
13	三	小兔包+豆漿 小兔包,豆漿	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋菇片,絞肉,馬鈴薯,洋葱,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		切盤水果	
14	四	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋葱,蒜末,九層塔,檸檬原汁	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,生木耳,胡蘿蔔	應青	豆薯排骨湯 豆薯,排骨丁		切盤水果	
15	五	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	香菇雞丁 骨腿丁,生香菇,鮑菇頭,豆薯	蒲瓜麵筋 蒲瓜,麵筋	應青	紫菜蘿蔔湯 紫菜,白蘿蔔	水果	蔓越莓麵包+優酪乳	
18	一	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	海苔飯	玉米雞丁 骨腿丁,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,洋葱,番茄醬		切盤水果	
19	二	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,魚丸,洗滌蛋,小白菜,胡蘿蔔	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔	應青	冬瓜甜湯 冬瓜磚,番薯圓,黑珍珠圓,二砂糖	水果	羊角奶酥麵包+鮮奶	
20	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋葱,鮑菇頭	特餐	銀絲卷 銀絲卷	香腸 香腸	應青	擔仔麵 黃油麵,絞肉,魚板,綠豆芽,生香菇,韭菜,紅蔥頭		切盤水果	
21	四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	小米飯	咖哩肉絲 肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,咖哩粉	麻婆豆腐 非基改重板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,蒜末,不辣豆瓣醬	應青	刺瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸,薑絲		切盤水果	
22	五	肉蛋吐司 洗滌蛋,薄片吐司,肉片	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,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	紫菜蛋花湯 紫菜,洗滌蛋	水果	菠蘿麵包+優酪乳	
25	一	翡翠肉末粥 白米,洗滌蛋,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 肉絲,胡蘿蔔,馬鈴薯	小魚干片 非基改黃豆干片,小魚乾,肉絲,青蔥	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		切盤水果	
26	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	番茄炒蛋 番茄,洗滌蛋,番茄醬	塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,九層塔	應青	紅豆湯 紅豆,二砂糖	水果	紅豆麵包+鮮奶	
27	三	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	特餐	炒麵 白油麵,肉絲,高麗菜,生香菇,胡蘿蔔,紅蔥頭	炸豬排 調理豬排	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹		切盤水果	
28	四	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	小米飯	醬燒魚丁 水蜜桃丁,非基改百頁豆腐,生香菇,胡蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	玉米海根湯 瀨海帶根,非基改玉米粒,薑絲		切盤水果	
29	五	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕,麥粒	燕麥飯	三杯雞丁 骨腿丁,米血丁,非基改四分乾丁,九層塔,老薑	什錦冬瓜 魚羹,芹菜,生木耳,冬瓜	應青	蔬菜味噌湯 非基改味噌,白蘿蔔,金針菇,柴魚片	水果	可頌麵包+優酪乳	

※本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。

◎營養小知識◎

Q:聽說發燒的時候不能吃芥菜、青蒜和洋蔥頭，這是真的嗎？

A:

- 發燒為一種症狀，並非病因，有發燒症狀時，應立即就醫治療，以瞭解導致發燒的原因，食品並沒有治療疾病的功能，更不會因為發燒時吃芥菜、青蒜和洋蔥頭而導致身體危害。
- 食藥署提醒，如有發生以下情況，請立即就醫：發燒39.5℃以上、持續發燒超過24小時、年齡3個月以下之幼兒或兒童發燒伴有抽搐、活動力不佳、持續性劇烈嘔吐或異常哭鬧等情形。

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