

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
111年1月份午餐食譜(葷食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	水果/鮮奶/豆漿
1月							
3	一	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	洋芋燉雞 骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥	關東煮 白蘿蔔,非基改小三角油豆腐,小黑輪,柴魚片	應青	肉骨茶湯 金針菇,高麗菜,肉骨茶包	切盤水果
4	二	日式炒烏龍麵 烏龍麵,魚板,肉絲,高麗菜,生木耳,洋蔥	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油	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
5	三	慶生蛋糕+ 養樂多	高麗菜飯 白米,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,高麗菜,胡麻油	炸雞排 調理雞排	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	切盤水果
6	四	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇頭	回鍋肉絲 肉絲,非基改黃豆干片,青椒,甜麵醬	蛋酥白菜 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,洗選蛋	應青	羅宋湯 馬鈴薯,肉絲,蕃茄,芹菜,洋蔥,蕃茄醬	切盤水果
7	五	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,紅蔥頭	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	海芽菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲	水果 克林姆麵包+米漿
10	一	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	玉米香腸 非基改玉米粒,香腸,鮑菇頭	應青	翡翠冬瓜湯 翡翠,冬瓜	切盤水果
11	二	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗選蛋,肉絲,小白菜	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果 羊角奶酥麵包+鮮奶
12	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	沙茶炒麵 白油麵,肉絲,綠豆芽,韭菜,生木耳,胡蘿蔔,沙茶醬	烤香腸 香腸	應青	浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹,柴魚片	切盤水果
13	四	小兔包+豆漿 小兔包+萊洲豆漿,二砂糖	酥炸鮮魚 生鮮魚片	塔香海根 滷海帶根,肉絲,九層塔,老薑,蒜末	應青	南瓜濃湯 南瓜,胡蘿蔔,培根,非基改玉米粒,奶粉,麵粉	切盤水果
14	五	地瓜鹹粥 白米,絞肉,洗選蛋,地瓜,胡蘿蔔,高麗菜	砂鍋雞丁 骨腿丁,高麗菜,非基改凍豆腐,沙茶醬	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	水果 蔓越莓麵包+米漿
17	一	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪	應青	蔬菜味噌湯 非基改味噌,白蘿蔔,金針菇,柴魚片	切盤水果
18	二	當歸湯麵線 蚵仔麵線,肉絲,高麗菜,當歸片,枸杞	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇	咖哩豆包 非基改炸豆包,切四丁,洋蔥,南瓜,馬鈴薯,咖哩粉	應青	仙草米苔目 仙草汁,米苔目,二砂糖	水果 葡萄吐司+鮮奶
19	三	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	漢堡 漢堡皮	炸大雞塊 雞塊	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
20	四	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗選蛋,青蔥	蘑菇雞丁 骨腿丁,洋蔥,小黃瓜,洋菇片,黑胡椒粒	沙茶四寶 非基改碎乾丁,絞肉,胡蘿蔔,沙茶醬	應青	豆薯排骨湯 豆薯,排骨丁	切盤水果

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。

菜單設計：郭庭瑄營養師（藝慶企業有限公司）