

新竹市北區北門國民小學營養午餐
111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	全乳(%)	豆(%)	蛋(%)	油(%)	糖(%)	熱量(kcal)	
1	二	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗滌蛋,肉絲,小白菜	環保餐/ 糙米飯	豆薯炒蛋 豆薯,洗滌蛋	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇,黑九層塔	有機應青	冬奶甜湯 冬瓜,椰奶,粉,黑珍珠圓	水果	羅宋麵包+鮮奶	3.2	1.7	1.0	3.0	1.0	0.8	668
2	三	慶生蛋糕+養樂多	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩,綠豆芽,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,韭菜	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹,柴魚片		切盤水果	3.0	2.3	1.0	3.0	1.0	0.0	603
3	四	地瓜鹹粥 白米,絞肉,洗滌蛋,地瓜,胡蘿蔔,高麗菜	小米飯	沙嗲肉絲 肉絲,非基改黃豆干片,洋葱,沙茶醬,咖哩粉	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	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	3.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	593
4	五	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨騰丁,帶骨雞胸丁	燕麥飯	蜜汁雞丁 骨騰丁,地瓜,白芝麻	沙茶四寶 非基改碎乾丁,絞肉,胡蘿蔔,沙茶醬	應青	翡翠冬瓜湯 翡翠,冬瓜	水果	克林姆麵包+米漿	3.2	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	599
7	一	當歸湯麵線 野仔麵線,肉絲,高麗菜,薑蔥片,枸杞	芝麻飯	番茄肉醬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,番茄醬,九層塔	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	有機應青	豆薯蛋花湯 豆薯,洗滌蛋		切盤水果	3.0	2.0	1.4	3.0	1.0	0.0	590
8	二	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,生香菇	紅燒麵腸 非基改麵腸切段,胡蘿蔔,白蘿蔔	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	羊角奶酥麵包+鮮奶	3.5	1.7	1.0	3.0	1.0	0.8	689
9	三	日式炒烏龍麵 高麗菜,魚板,肉絲,高麗菜,生木耳,洋葱	特餐	黑糖捲 黑糖捲	炸蝦排 蝦排	應青	糙米粥 白米,糙米,洗滌蛋,絞肉,皮蛋,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔		切盤水果	3.8	2.0	1.1	3.2	1.0	0.0	648
10	四	饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗滌蛋,青蔥	小米飯	酥炸鮮魚 生鮮魚片	糖醋海根 濕海帶根,薑絲,蒜角,烏醋	應青	關東煮湯 白蘿蔔,非基改玉米粒,柴魚片		切盤水果	3.0	2.3	1.5	3.0	1.0	0.1	627
11	五	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	燕麥飯	麻油雞丁 骨騰丁,非基改凍豆腐,高麗菜,胡麻油	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,大白菜,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	水果	蔓越莓麵包+米漿	3.2	2.0	1.1	3.0	1.0	0.0	597
14	一	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	海苔飯	肉骨茶燉肉 肉絲,非基改凍豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,肉骨茶包	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪	有機應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒		切盤水果	3.2	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	607
15	二	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 非基改白乾絲,洗滌蛋,胡蘿蔔	薑汁炸豆腐 非基改薑汁豆腐,薑泥	應青	燒仙草 仙草汁,薏仁,綠豆,紅豆,二砂糖	水果	葡萄吐司+鮮奶	3.5	1.8	1.2	3.2	1.0	0.8	710
16	三	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3,洗滌蛋,青蔥	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,非基改碎干丁,鮑菇,洋葱,胡蘿蔔,甜麵醬	滷大排 調理豬排,滷包	應青	羅宋湯 馬鈴薯,肉絲,番茄,芹菜,洋葱,番茄醬		切盤水果	3.1	2.2	1.3	3.0	1.0	0.0	610
17	四	麻油雞麵線 白麵線,骨騰丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞	小米飯	泡菜燻肉 肉絲,洋葱,大白菜,泡菜,番茄醬	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		切盤水果	3.2	1.8	1.3	3.0	1.0	0.0	587
18	五	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	燕麥飯	磨菇雞丁 骨騰丁,洋葱,胡蘿蔔,小黃瓜,洋菇片,黑胡椒粒	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,濕海帶根,滷包	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+米漿	3.0	2.0	1.4	3.0	1.0	0.1	602
21	一	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋葱,鮑菇頭	芝麻飯	咖哩雞丁 骨騰丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,咖哩粉	蒲瓜麵筋 蒲瓜,麵筋	有機應青	肉骨茶湯 金針菇,高麗菜,肉骨茶包		切盤水果	3.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0	593
22	二	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	洋葱炒蛋 非基改白乾絲,洋葱,洗滌蛋	塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,九層塔	應青	珍珠甜湯 黑糖,黑珍珠圓,全白QQ,二砂糖	水果	大理石麵包+鮮奶	3.5	1.8	1.2	3.0	1.0	0.8	701
23	三	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	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	燒賣 燒賣*2	應青	味噌湯 非基改重板豆腐,非基改味噌,柴魚片		切盤水果	3.0	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	585
24	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	酥炸魚片 調理魚排	枸杞麵線 高麗菜,白麵線,枸杞,胡麻油	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲		切盤水果	3.0	2.3	1.6	3.0	1.0	0.1	630
25	五	小兔包+豆漿 小兔包+樂洲豆漿,二砂糖	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青蔥,甜麵醬	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,金針菇,胡蘿蔔	應青	玉米海根湯 濕海帶根,非基改玉米粒,薑絲	水果	草莓麵包+米漿	3.0	1.9	1.6	3.0	1.0	0.0	588
28	一	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	海苔飯	紅燒肉 肉絲,胡蘿蔔,白蘿蔔	麻婆豆腐 非基改重板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	有機應青	刺瓜菇菇湯 大黃瓜,鮑魚菇,薑絲		切盤水果	3.0	2.0	1.3	3.0	1.0	0.0	588
29	二	三色蛋鹹粥 白米,洗滌蛋,皮蛋,鹹蛋,高麗菜,胡蘿蔔	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒	糖醋油腐 非基改小四角油豆腐,洋葱,番茄,番茄醬	應青	紅豆湯 紅豆,二砂糖	水果	菠蘿麵包+鮮奶	3.5	1.8	1.0	3.0	1.0	0.8	696
30	三	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨騰丁,帶骨雞胸丁	特餐	咖哩醬烏龍麵 烏龍麵,胡蘿蔔,馬鈴薯,絞肉,鮑菇頭,洋葱,咖哩粉	炸豬排 調理豬排	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋		切盤水果	3.2	2.2	1.2	3.2	1.0	0.0	623
31	四	肉蛋吐司 洗滌蛋,薄片吐司,肉片	小米飯	三杯雞丁 骨騰丁,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	海芽蘿蔔湯 乾海芽,白蘿蔔,薑絲		切盤水果	3.2	2.0	1.4	3.0	1.0	0.0	604

※「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（營養企業有限公司）