

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
111年4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	五	燕麥飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 金針菇,高麗菜,肉骨茶包	水果	克林姆麵包+米漿	
4	一		清明連假放假						
5	二		清明連假放假						
6	三	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,素四季片,高麗菜,生木耳,洋蔥,味霖	酥炸魚片 調理魚排	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改盒裝豆腐		切盤水果	
7	四	小米飯	玉米雞丁 骨腿丁,非基改玉米糝,非基改味噌	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,濕海帶結,米血丁,滷包	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹		切盤水果	
8	五	燕麥飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	麻婆豆腐 非基改壓板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	翡翠冬瓜湯 翡翠,冬瓜	水果	蔓越莓麵包+米漿	
11	一	芝麻飯	瓜仔肉 絞肉,非基改碎干丁,櫻花瓜	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	有機應青	海根蘿蔔湯 濕海帶根,白蘿蔔,薑絲		切盤水果	
12	二	環保餐/糙米飯	番茄炒蛋 非基改盒裝板豆腐,洗滌蛋,番茄,番茄醬	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	珍珠甜湯 冬瓜磚,黑珍珠圓,全白QQ,二砂糖	水果	貝果乳酪麵包+鮮奶	
13	三	特餐	夏威夷炒飯 白米,肉絲,洗滌蛋,洋蔥,三色丁,鳳梨片	滷腿排 雞腿排,滷包	應青	南瓜濃湯 南瓜,胡蘿蔔,培根,奶粉,麵粉		切盤水果	
14	四	小米飯	南洋咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,椰漿,咖哩粉	關東煮 白蘿蔔,非基改小三角油豆腐,小黑輪,柴魚片	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲		切盤水果	
15	五	燕麥飯	茄汁豬柳 豬柳條,洋蔥,鳳梨片,番茄醬	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,金針菇,胡蘿蔔,肉絲	應青	味噌湯 青蔥,非基改壓板豆腐,非基改味噌,柴魚片	水果	奶酥麵包+米漿	
18	一	海苔飯	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	香爆干片 非基改黃豆干片,肉絲,青椒	有機應青	浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹,柴魚片		切盤水果	
19	二	環保餐/糙米飯	柴香蒸蛋 洗滌蛋,柴魚片,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	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	葡萄吐司+鮮奶	
20	三	特餐	黑糖捲 黑糖捲	酥炸鮮魚 魚片	應青	味噌拉麵 生木耳,白油麵,高麗菜,青蔥,洋蔥,肉絲,非基改味噌,柴魚片		切盤水果	
21	四	小米飯	親子丼 骨腿丁,洋蔥,洗滌蛋,馬鈴薯,柴魚片,味霖	糖醋海根 濕海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	應青	日式土瓶蒸 素魚板,白蘿蔔,生香菇,柴魚片		切盤水果	
22	五	燕麥飯	泡菜燒肉 肉絲,洋蔥,黃豆芽,泡菜,番茄醬	香菇麵筋 生香菇,鮑菇頭,麵筋	應青	海芽菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲	水果	起司條+米漿	
25	一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 肉絲,胡蘿蔔,馬鈴薯,味霖	什錦冬瓜 魚羹,芹菜,生木耳,冬瓜	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸		切盤水果	
26	二	環保餐/糙米飯	洋蔥炒蛋 非基改白乾絲,洗滌蛋,洋蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔	應青	仙草QQ湯 仙草汁,仙草凍,全白粉圓,二砂糖	水果	大理石麵包+鮮奶	
27	三	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋菇片,絞肉,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,義大利香料,奶粉,麵粉	炸雞翅 生鮮雞翅,麵粉	應青	番茄蔬菜湯 番茄,芹菜,高麗菜,番茄醬		切盤水果	
28	四	小米飯	黑胡椒肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥,黑胡椒粒	小瓜黑輪 小黃瓜,小黑輪,胡蘿蔔	應青	味噌海芽湯 非基改盒裝豆腐,乾海芽,味噌		切盤水果	
29	五	燕麥飯	紅燒雞丁 骨腿丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,非基改百頁豆腐	鮮瓜麵線 鮮瓜,白麵線,枸杞,胡麻油	有機應青	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨丁,薑絲	水果	草莓麵包+米漿	

※「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）