

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
111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/鮮奶/豆漿 | 午點 |
|----|----|-----------------------------------|---------|--------------------------------------|---------------------------------|------|---------------------------------------|----------|-----------|
| 2 | 一 | 鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗選蛋,肉絲,小白菜 | 海苔飯 | 蜜汁雞丁 骨腿丁,地瓜,白芝麻 | 沙茶四寶 非基改碎乾丁,絞肉,三色丁,沙茶醬 | 有機應青 | 海根蘿蔔湯 瀨海帶根,白蘿蔔,薑絲 | | 切盤水果 |
| 3 | 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 | 香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇 | 咖哩油腐 非基改小三角油腐,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉 | 應青 | 冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖 | 水果 | 羅宋麵包+鮮奶 |
| 4 | 三 | 古早味蛋糕+養樂多 | 特餐 | 泡菜炒飯 白米,大白菜,洋蔥,素泡菜,番茄醬,絞肉,青蔥 | 炸雞排 調理雞排 | 應青 | 刺瓜菇菇湯 大黃瓜,鮑魚菇,薑絲 | | 切盤水果 |
| 5 | 四 | 地瓜鹹粥 白米,絞肉,洗選蛋,地瓜,胡蘿蔔,高麗菜 | 小米飯 | 紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭 | 培根花菜 花椰菜,鮑魚頭,培根 | 應青 | 冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲 | | 切盤水果 |
| 6 | 五 | 蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖 | 燕麥飯 | 茄汁豬柳 豬柳條,洋蔥,鳳梨片,番茄醬 | 什錦蒲瓜 胡蘿蔔,生木耳,蒲瓜,非基改角螺 | 應青 | 味噌海芽湯 非基改盒裝豆腐,乾海芽,味噌 | 水果 | 克林姆麵包+米漿 |
| 9 | 一 | 當歸湯麵線 蚵仔麵線,肉絲,高麗菜,當歸片,枸杞 | 芝麻飯 | 古早味滷肉 肉絲,小四角油腐,筍乾,紅蔥頭,滷包 | 黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔 | 有機應青 | 翡翠冬瓜湯 翡翠,冬瓜 | | 切盤水果 |
| 10 | 二 | 滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭 | 環保餐/糙米飯 | 洋蔥炒蛋 洋蔥,洗選蛋 | 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 | 羊角奶酥麵包+鮮奶 |
| 11 | 三 | 日式炒烏龍麵 烏龍麵,魚板,肉絲,高麗菜,生木耳,洋蔥 | 特餐 | 炸醬麵 白油麵,絞肉,非基改碎干丁,鮑魚頭,洋蔥,胡蘿蔔,甜麵醬 | 炸雞塊 雞塊*2 | 應青 | 番茄蔬菜湯 高麗菜,蕃茄,芹菜,番茄醬 | | 切盤水果 |
| 12 | 四 | 饅頭夾蔥蛋 白饅頭,洗選蛋,青蔥 | 小米飯 | 蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥 | 關東煮 白蘿蔔,非基改小三角油豆腐,小黑輪,柴魚片 | 應青 | 刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋,薑絲 | | 切盤水果 |
| 13 | 五 | 米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭 | 燕麥飯 | 香菇雞丁 骨腿丁,生香菇,鮑魚頭,豆腐 | 泡菜凍腐 素泡菜,大白菜,非基改凍豆腐,洋蔥,番茄醬 | 應青 | 玉米蘿蔔湯 白蘿蔔,非基改玉米粒 | 水果 | 蔓越莓麵包+米漿 |
| 16 | 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 | 腐乳雞丁 骨腿丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳 | 糖醋海根 瀨海帶根,肉絲,薑絲,蒜片,烏醋 | 有機應青 | 浮水羹湯 大白菜,芹菜,柴魚片 | | 切盤水果 |
| 17 | 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 洗選蛋,胡蘿蔔 | 塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑魚頭,九層塔 | 應青 | 黑糖粉圓 黑糖,全白QQ,二砂糖 | 水果 | 葡萄吐司+鮮奶 |
| 18 | 三 | 珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗選蛋,青蔥 | 特餐 | 炒米粉 粗米粉,高麗菜,肉絲,青蔥,紅蔥頭,韭菜,胡蘿蔔 | 滷大排 調理豬排,滷包 | 應青 | 番茄芽菜湯 番茄,黃豆芽 | | 切盤水果 |
| 19 | 四 | 麻油雞麵線 白麵線,骨腿丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油,枸杞 | 小米飯 | 照燒肉絲 肉絲,洋蔥,蒸白芝麻粒,味霖 | 麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬 | 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 |
| 20 | 五 | 肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭 | 燕麥飯 | 沙嗲肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋蔥,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 | 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,培根,奶粉,麵粉 | | 起司條+米漿 |
| 23 | 一 | 白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑魚頭 | 芝麻飯 | 紅燒肉 肉絲,胡蘿蔔,白蘿蔔 | 銀芽鮮菇絲 綠豆芽,韭菜,生木耳,金針菇 | 有機應青 | 玉米蛋花湯 洗選蛋,非基改玉米粒 | | 切盤水果 |
| 24 | 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 | 番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,番茄醬 | 薑汁炸豆腐 非基改薑板豆腐,薑泥 | 應青 | 綠豆湯 綠豆,二砂糖 | 水果 | 大理石麵包+鮮奶 |
| 25 | 三 | 貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔 | 特餐 | 黑糖捲 黑糖捲 | 酥炸鮮魚 生鮮魚片,麵粉 | 應青 | 大滷麵 白油麵,大白菜,非基改板豆腐,洗選蛋,金針菇,生木耳,柴魚片 | | 切盤水果 |
| 26 | 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 | 打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋蔥,蒜末,九層塔,檸檬原汁 | 香腸高麗 高麗菜,生木耳,香腸 | 應青 | 關東煮湯 非基改玉米粒,非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,柴魚片 | | 切盤水果 |
| 27 | 五 | 小兔包+豆漿 小兔包+樂洲豆漿,二砂糖 | 燕麥飯 | 三杯雞丁 骨腿丁,米血丁,非基改四乾丁,九層塔,老薑 | 什錦冬瓜 魚羹,芹菜,生木耳,冬瓜 | 應青 | 海芽蛋花湯 乾海芽,洗選蛋,薑絲 | 水果 | 草莓麵包+米漿 |
| 30 | 一 | 肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭 | 海苔飯 | 蒜香魚丁 生鮮魚丁,生香菇,非基改百頁豆腐,胡蘿蔔,蒜頭,青蔥 | 玉米肉末 非基改玉米粒,絞肉,馬鈴薯 | 應青 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁 | | 切盤水果 |
| 31 | 二 | 三色蛋鹹粥 白米,洗選蛋,皮蛋,鹹蛋,高麗菜,胡蘿蔔 | 環保餐/糙米飯 | 豆薯炒蛋 豆薯,洗選蛋 | 糖醋素肚 素肚切丁,洋蔥,番茄,番茄醬 | 應青 | 冬瓜甜湯 冬瓜磚,黑珍珠圓,二砂糖 | 水果 | 菠蘿麵包+鮮奶 |

※「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）