

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
111年8&9月份午餐食譜(葷食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	水果	
8月								
29	一	小麵包+豆漿 小麵包+茶洲豆漿,二砂糖	芝麻飯	砂鍋雞丁 骨腿丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,沙茶醬	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	有機應青 榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	切盤水果	
30	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	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,非基改白頁豆腐	茄汁麵腸 非基改雞腸切段,番茄,洋葱,番茄醬	應青 冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	水果 黑糖餐包+鮮奶	
31	三	燒賣+麥茶 燒賣*3+麥粒,二砂糖	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭	酥炸拼盤 鹹酥雞,馬鈴薯,九層塔	應青 蘿蔔魚羹湯 白蘿蔔,魚羹	切盤水果	
9月								
1	四	地瓜鹹粥 白米,絞肉,洗選蛋,地瓜,胡蘿蔔,高麗菜	小米飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	高麗香腸 高麗菜,香腸,生木耳	應青 番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	切盤水果	
2	五	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗選蛋,肉絲,小白菜	燕麥飯	回鍋肉絲 肉絲,非基改黃豆干片,青椒,甜麵醬	泡菜炒豆芽 黃豆芽,素泡菜,肉絲,金針菇,番茄醬	應青 浮水羹湯 大白菜,芹菜,柴魚片	水果 丹麥可頌+優酪乳	
5	一	絲瓜麵線 白麵線,絞肉,絲瓜,薑絲,枸杞	海苔飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	小瓜黑輪 小黃瓜,胡蘿蔔,黑輪	有機應青 蔬菜味噌湯 白蘿蔔,非基改味噌,金針菇,柴魚片	切盤水果	
6	二	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,三色丁,生香菇	咖哩油腐 非基改小三角油腐,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	應青 銀耳甜湯 冬瓜,白木耳,枸杞,二砂糖	水果 奶油餐包+鮮奶	
7	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	茄汁筆管麵 筆管麵,馬鈴薯,番茄,洋葱,甜椒,青椒,絞肉,洋菇片,番茄醬	炸雞塊 雞塊*2	應青 南瓜濃湯 南瓜,三色丁,非基改玉米粒,培根,奶粉,麵粉	切盤水果	
8	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	香菇雞丁 骨腿丁,生香菇,鮑魚頭,豆薯	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青 番茄豆芽湯 番茄,黃豆芽	切盤水果	
9	五	中秋連假放假一日						
12	一	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	芝麻飯	番茄肉醬 絞肉,番茄,非基改碎干丁,番茄醬,九層塔	糖醋海根 濕海帶根,肉絲,烏醋	有機應青 關東煮湯 非基改小四角油腐,非基改玉米粒,白蘿蔔,柴魚片	切盤水果	
13	二	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗選蛋,青蔥	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋葱,非基改白乾絲	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑魚頭,九層塔	應青 仙草QQ湯 全白QQ,仙草汁,仙草塊,二砂糖	水果 丹麥可頌+鮮奶	
14	三	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	特餐	咖哩炒飯 白米,高麗菜,三色丁,洋葱,肉絲,洗選蛋,咖哩粉	烤香腸 香腸	應青 海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海芽,薑絲	切盤水果	
15	四	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	小米飯	蘑菇雞丁 骨腿丁,洋葱,小黃瓜,胡蘿蔔,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,米血丁,滷包	應青 刺瓜菇湯 大黃瓜,鮑魚菇,薑絲	切盤水果	
16	五	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	燕麥飯	冬瓜燒肉 肉絲,冬瓜	麻婆豆腐 非基改盒裝豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	有機應青 日式土瓶蒸 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	水果 迷你蔥花麵包+優酪乳	
19	一	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,幼粉,洋葱,鮑魚頭	海苔飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	咖哩粉絲煲 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,咖哩粉	有機應青 味噌湯 非基改藍板豆腐,非基改味噌,柴魚片	切盤水果	
20	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 洗選蛋,番茄,青蔥,番茄醬	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改白頁豆腐	應青 綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果 奶酥餐包+鮮奶	
21	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	應青 大滷麵 白油麵,大白菜,非基改盒裝豆腐,洗選蛋,金針菇,生木耳,柴魚片	切盤水果	
22	四	小麵包+豆漿 小麵包+茶洲豆漿,二砂糖	小米飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	沙茶四寶 非基改碎乾丁,三色丁,絞肉,沙茶醬	應青 刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋	切盤水果	
23	五	米苔目鹹湯 米苔目,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,小白菜,紅蔥頭	燕麥飯	三杯雞丁 骨腿丁,非基改黑豆干一切九,鮑魚頭,九層塔,老薑	蛋酥冬瓜 冬瓜,洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青 豆薯排骨湯 豆薯,排骨丁	水果 黑糖餐包+優酪乳	
26	一	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	芝麻飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油腐,蔥,滷包	培根花菜 花椰菜,鮑魚頭,培根	有機應青 蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲	切盤水果	
27	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	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,非基改白乾絲,青蔥	薑汁炸豆腐 非基改藍板豆腐,薑泥	應青 米苔目甜湯 黑珍珠米,米苔目,黑糖,二砂糖	水果 鹹奶油餐包+鮮奶	
28	三	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	特餐	炸醬麵 白油麵,洋葱,非基改碎干丁,三色丁,絞肉,鮑魚頭,甜麵醬	滷大排 調理豬排,滷包	應青 番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,肉絲,芹菜,番茄醬	切盤水果	
29	四	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	小米飯	咖哩雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	香爆干片 非基改黃豆干片,青椒	應青 玉米蛋花湯 洗選蛋,非基改玉米粒	切盤水果	
30	五	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	燕麥飯	壽喜燒肉 肉絲,非基改豆腐,大白菜,洋葱,生香菇,青蔥,味霖	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青 翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	水果 全麥餐包+優酪乳	

※「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（慈慶企業有限公司）