

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
111年10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/餅乾/豆漿	午點
3	一	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	海苔飯	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	有機應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁		切盤水果
4	二	南瓜玉米粥 白米,絞肉,南瓜,玉米粒,胡蘿蔔,生香菇	環保餐/ 糙米飯	咖哩洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,非基改百頁豆腐,咖哩粉	拌三絲 非基改白干絲,芹菜,胡蘿蔔,乾木耳絲	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	水果	銀絲卷 +鮮奶
5	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,味霖	酥炸鮮魚 生鮮魚片	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改盒裝豆腐		切盤水果
6	四	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,胡蘿蔔,絞肉,洋蔥,鮑菇,番茄醬	小米飯	親子丼 骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,洗選蛋,柴魚片,味霖	糖醋海根 濕海帶根,肉絲,烏醋	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔,生香菇,柴魚片		切盤水果
7	五	水煮玉米 非基改玉米	燕麥飯	黑胡椒肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥,黑胡椒粒	麻婆豆腐 非基改藍板豆腐,絞肉,三色丁,不辣豆瓣醬	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨丁,薑絲	水果	桂圓蛋糕 +優酪乳
10	一	雙十連假放假							
11	二	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	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,非基改百頁豆腐	有機應青	紅豆QQ湯 全白QQ,紅豆,二砂糖	水果	杯子蛋糕 +鮮奶
12	三	燒賣+枸杞茶 燒賣*3+枸杞,二砂糖	特餐	夏威夷炒飯 白米,絞肉,洗選蛋,洋蔥,三色丁,鳳梨片	滷腿排 雞腿排,滷包	應青	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,培根,奶粉,麵粉		切盤水果
13	四	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,魚丸,洗選蛋,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	玉米雞丁 骨腿丁,非基改玉米粒,非基改味噌	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,濕海帶根,滷包	應青	紫菜蛋花湯 洗選蛋,紫菜,薑絲		切盤水果
14	五	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	燕麥飯	瓜仔肉 絞肉,非基改碎干丁,覆花瓜	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青	味噌湯 非基改味噌,非基改藍板豆腐,柴魚片	水果	銅鑼燒 +優酪乳
17	一	高麗肉末粥 白米,魚丸,絞肉,生香菇,胡蘿蔔,高麗菜	芝麻飯	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	香爆干片 非基改黃豆干片,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
18	二	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	柴香蒸蛋 洗選蛋,柴魚片,青蔥	鐵板油腐 非基改小三角油腐,洋蔥,三色丁,黑胡椒粒	應青	仙草米苔目 仙草汁,仙草塊,米苔目,二砂糖	水果	白饅頭 +鮮奶
19	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	水餃 熟高麗菜豬肉水餃	滷蛋 滷蛋,滷包	應青	酸辣湯 非基改盒裝板豆腐,番茄,洗選蛋,胡蘿蔔,金針菇,生木耳,青蔥,烏醋		切盤水果
20	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	南洋咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,椰漿,咖哩粉	腐皮白菜滷 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,非基改肉燥	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋		切盤水果
21	五	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗選蛋,青蔥	燕麥飯	泡菜燒肉 肉絲,黃豆芽,洋蔥,泡菜,番茄醬	香菇麵筋 麵筋,鮑菇,生香菇	應青	海芽菇湯 金針菇,乾海芽,薑絲	水果	小兔包 +優酪乳
24	一	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	海苔飯	馬鈴薯燉肉 肉絲,馬鈴薯,胡蘿蔔,味霖	什錦冬瓜 冬瓜,芹菜,生木耳	有機應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸		切盤水果
25	二	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,小魚丸,米血丁,柴魚片	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,非基改白干絲,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇,頭,九層塔	應青	冬奶甜湯 冬瓜,奶粉,黑珍珠圓,二砂糖	水果	桂圓蛋糕 +鮮奶
26	三	翡翠肉末粥 白米,洗選蛋,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,義大利香料,奶粉,麵粉	炸雞塊 雞塊*2	應青	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,芹菜,番茄醬		切盤水果
27	四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	小米飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	味噌海芽湯 味噌,非基改盒裝豆腐,乾海芽		切盤水果
28	五	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	燕麥飯	紅燒雞丁 骨腿丁,非基改百頁豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	水果	黑糖捲 +優酪乳
31	一	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	芝麻飯	茄汁豬柳 豬柳條,洋蔥,鳳梨片,番茄醬	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,非基改玉米粒,柴魚片	有機應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠		切盤水果

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」；有機應青原則上於每週一供應，如遇特殊情況(如：國定假日)則另訂。

※水餃個數：小朋友7個，大人13個

菜單設計：郭庭瑄營養師(藝慶企業有限公司)