

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
111年11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
1	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	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,非基改碎乾丁	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	紅豆QQ湯 全白QQ,紅豆,二砂糖	水果	銀絲卷 +鮮奶
2	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	泡菜炒飯 白米,大白菜,洋蔥,絞肉,泡菜,青蔥,番茄醬	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	海芽菇湯 金針菇,乾海芽,薑絲		切盤水果
3	四	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,小魚丸,米血丁,柴魚片	小米飯	蜜汁雞丁 骨髓丁,地瓜,白芝麻	麻婆豆腐 非基改藍板豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	肉骨茶湯 高麗菜,秀珍菇,肉骨茶包		切盤水果
4	五	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗選蛋,肉絲,小白菜	燕麥飯	咖哩肉絲 肉絲,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,韭菜,金針菇	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	水果	黑糖餐包 +米漿
7	一	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	海苔飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油豆腐,筍乾,紅蔥頭,滷包	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,芹菜,番茄醬		切盤水果
8	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,洋蔥,非基改白乾絲	塔香干丁 非基改黑豆干一切丸,鮑魚頭,九層塔	應青	銀耳甜湯 冬瓜磚,白木耳,枸杞,二砂糖	水果	杯子蛋糕 +鮮奶
9	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	炸醬麵 白油麵,洋蔥,非基改碎干丁,三色丁,絞肉,鮑魚頭,甜麵醬	炸雞排 調理雞排	應青	浮水羹湯 大白菜,芹菜,柴魚片		切盤水果
10	四	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	小米飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	泡菜凍腐 非基改凍豆腐,大白菜,泡菜,洋蔥,番茄醬	應青	紫菜蛋花湯 洗選蛋,紫菜,薑絲		切盤水果
11	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,綠豆芽,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	燕麥飯	蘑菇雞丁 骨髓丁,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片,黑胡椒粒	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪	應青	味噌湯 非基改味噌,非基改藍板豆腐,柴魚片	水果	奶油餐包 +米漿
14	一	地瓜鹹粥 白米,絞肉,洗選蛋,地瓜,胡蘿蔔,高麗菜	芝麻飯	腐乳雞丁 骨髓丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,烏醋	應青	刺瓜菇湯 大黃瓜,鮑魚菇,薑絲		切盤水果
15	二	水煮玉米 非基改玉米*1	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇	茄汁油腐 非基改小三角油豆腐,番茄,洋蔥,番茄醬	應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	水果	桂圓蛋糕 +鮮奶
16	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑魚頭	特餐	刈包 刈包	酸菜肉片 肉片,酸菜,薑絲	應青	麵線糊 紅麵線,洗選蛋,胡蘿蔔,金針菇,生木耳,魚羹,柴魚片,烏醋		切盤水果
17	四	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨髓丁,帶骨雞胸丁	小米飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	高麗香腸 高麗菜,香腸,生木耳	應青	玉米蛋花湯 洗選蛋,非基改玉米粒		切盤水果
18	五	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	燕麥飯	沙嗲肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋蔥,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	什錦蒲瓜 蒲瓜,魚羹,芹菜,生木耳	應青	番茄芽菜湯 番茄,黃豆芽	水果	全麥麵包 +米漿
21	一	米苔目鹹湯 米苔目,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,小白菜,紅蔥頭	海苔飯	紅燒肉 肉絲,胡蘿蔔,白蘿蔔	枸杞麵線 高麗菜,白麵線,枸杞,胡麻油	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海芽,薑絲		切盤水果
22	二	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	薑汁炸豆腐 非基改藍板豆腐,薑泥	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	水果	銅鑼燒 +鮮奶
23	三	三色蛋鹹粥 白米,洗選蛋,皮蛋,鹹蛋,高麗菜,胡蘿蔔	特餐	芝麻包 芝麻包	炸雞塊 雞塊*2	應青	古早味湯飯條 飯條,綠豆芽,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭		切盤水果
24	四	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	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	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠		切盤水果
25	五	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	燕麥飯	三杯雞丁 骨髓丁,非基改四分乾丁,鮑魚頭,九層塔	彩蔬肉末 非基改玉米粒,胡蘿蔔,馬鈴薯,絞肉	應青	蔬菜味噌湯 白蘿蔔,非基改味噌,金針菇,柴魚片	水果	杯子蛋糕 +米漿
28	一	燒賣+枸杞茶 燒賣*3+枸杞,二砂糖	芝麻飯	蒜香雞丁 骨髓丁,非基改百頁豆腐,生香菇,胡蘿蔔,蒜頭	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋		切盤水果
29	二	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨髓丁,帶骨雞胸丁	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,非基改白乾絲	咖哩麵腸 非基改麵腸切段,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,咖哩粉	應青	燒仙草 仙草汁,綠豆,紅豆,薏仁,二砂糖	水果	黑糖捲 +鮮奶
30	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	炒米粉 粗米粉,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭,韭菜	滷大排 調理豬排,滷包	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁		切盤水果

※「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）