

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
111年12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/飲料/豆漿	午點
1	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	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、薑絲、蒜肉、烏醋	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒、洗選蛋		黑糖餐包 +米漿
2	五			全國語文競賽場佈，全市停課放假一日						
5	一	南瓜玉米粥 白米、絞肉、南瓜、玉米粒、胡蘿蔔、生香菇	海苔飯	蒜泥肉片 肉片、綠豆芽、黃豆干絲、生木耳、蒜泥、薑泥		麻婆豆腐 非基改薑板豆腐、絞肉、三色丁、不辣豆瓣醬	應青	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、薑絲		切盤水果
6	二	燒賣+枸杞茶 燒賣*3+枸杞、二砂糖	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋、胡蘿蔔、非基改白干絲		塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐、鮑菇頭、九層塔	應青	冬奶甜湯 冬瓜磚、奶粉、黑珍珠圓、二砂糖	水果	小兔包 +鮮奶
7	三	古早味蛋糕+養樂多	特餐	白醬筆管麵 筆管麵、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、絞肉、洋菇片、義大利香料、奶粉、麵粉		炸雞排 調理雞排	應青	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、芹菜、番茄醬		切盤水果
8	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、綠豆芽、肉絲、生香菇、韭菜、紅蔥頭	小米飯	蜜汁雞丁 骨髓丁、地瓜、白芝麻		沙茶四寶 非基改碎乾丁、三色丁、絞肉、沙茶醬	應青	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包		切盤水果
9	五	炒麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲、胡蘿蔔、生木耳、小白菜、紅蔥頭	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、青蔥		黃瓜三鮮 大黃瓜、秀珍菇、胡蘿蔔	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔、生香菇、柴魚片	水果	奶油餐包 +豆漿
12	一	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗選蛋、青蔥	芝麻飯	香菇雞丁 骨髓丁、生香菇、鮑菇頭、豆薯		彩蔬肉末 非基改玉米粒、馬鈴薯、三色丁、絞肉	應青	味噌湯 非基改味噌、非基改薑板豆腐、柴魚片		切盤水果
13	二	肉絲炒麵 黃油麵、肉絲、綠豆芽、胡蘿蔔、紅蔥頭	環保餐/糙米飯	柴香蒸蛋 洗選蛋、柴魚片、青蔥		茄汁麵腸 非基改麵腸切段、番茄、洋蔥、番茄醬	應青	燒仙草 仙草汁、綠豆、紅豆、薏仁、二砂糖	水果	桂圓蛋糕 +鮮奶
14	三	滷肉飯 白米、絞肉、洋蔥、生香菇、紅蔥頭	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩、綠豆芽、肉絲、胡蘿蔔、生香菇、紅蔥頭、韭菜		烤香腸 香腸	應青	刺瓜菇菇湯 大黃瓜、鮑魚菇、薑絲		切盤水果
15	四	水煎包+決明子茶 水煎包+決明子、二砂糖	小米飯	麻油雞丁 骨髓丁、非基改凍豆腐、高麗菜、老薑、胡麻油		螞蟥上樹 大白菜、冬粉、絞肉、生木耳、胡蘿蔔、不辣豆瓣醬	應青	蘿蔔薑絲湯 白蘿蔔、薑絲		切盤水果
16	五	炒米苔目 米苔目、青菜、肉絲、生香菇、紅蔥頭	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 肉絲、馬鈴薯、胡蘿蔔、味霖		關東煮 非基改小三角油豆腐、白蘿蔔、非基改玉米粒、柴魚片	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜、翡翠	水果	全麥麵包 +米漿
17	六			校慶						
19	一			校慶補假一日						
20	二	茄汁螺旋麵 螺旋麵、乳酪絲、番茄、胡蘿蔔、絞肉、洋蔥、鮑菇頭、番茄醬	環保餐/糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜、洗選蛋		泡菜凍腐 非基改凍豆腐、大白菜、洋蔥、泡菜、番茄醬	應青	紅豆湯圓 紅白小湯圓、紅豆、二砂糖	水果	銀絲卷 +鮮奶
21	三	翡翠肉末粥 白米、洗選蛋、翡翠、絞肉、芹菜、胡蘿蔔	特餐	麻油肉絲炒飯 白米、高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、秀珍菇、胡麻油、老薑		滷腿排 雞腿排、滷包	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜、枸杞、薑絲		切盤水果
22	四	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	小米飯	咖哩肉醬 絞肉、馬鈴薯、非基改碎干丁、洋蔥、咖哩粉		什錦冬瓜 冬瓜、芹菜、生木耳	應青	海芽菇菇湯 乾海芽、金針菇、薑絲		切盤水果
23	五	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒、二砂糖	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		香爆干片 非基改黃豆干片、青椒	應青	番茄芽菜湯 番茄、黃豆芽	水果	銅鑼燒 +豆漿
26	一	乾拌水餃 水餃*5	海苔飯	京醬肉絲 肉絲、非基改黃干絲、青椒、甜麵醬		培根高麗菜 高麗菜、生木耳、培根	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜、洗選蛋		切盤水果
27	二	水煮玉米 非基改玉米*1	環保餐/糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋、番茄、番茄醬		酥炸雙拼 地瓜薯條、非基改百頁豆腐	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓、二砂糖	水果	黑糖捲 +鮮奶
28	三	肉絲魚羹麵 白油麵、肉絲、魚羹、生香菇、小白菜、胡蘿蔔	特餐	黑糖捲 黑糖捲		炸雞塊 雞塊*2	應青	古早味鹹粥 白米、高麗菜、絞肉、胡蘿蔔、生香菇、芹菜		切盤水果
29	四	關東煮 非基改小三角油豆腐、白蘿蔔、小黑輪、米血丁、柴魚片	小米飯	玉米雞丁 骨髓丁、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	浮水魚羹湯 大白菜、芹菜、魚羹、柴魚片		切盤水果
30	五	紅棗雞湯 紅棗、高麗菜、生香菇、骨髓丁、帶骨雞胸丁	燕麥飯	肉骨茶燉肉 肉絲、非基改凍豆腐、白蘿蔔、胡蘿蔔、肉骨茶包		銀芽鮮菇絲 綠豆芽、生木耳、韭菜、金針菇	應青	紫菜蛋花湯 洗選蛋、紫菜、薑絲	水果	杯子蛋糕 +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）