新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年1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	午點	全乳(%)	豆(%)	蛋(%)	油(%)	水(%)	乳品(%)	熱量(千卡)
1月																
2	一	元旦補假一日														
3	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	咖哩洋葱炒蛋 洗滌蛋,洋葱,非基改百頁豆腐,咖哩粉	拌三絲 非基改白干絲,芹菜,胡蘿蔔,生木耳	有機 應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	水果	小兔包 +鮮奶	2.5	1.2	1.0	3.0	1.0	0.8	581
4	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	水餃 熟高麗菜豬肉水餃	滷蛋 滷蛋	應青	酸辣湯 非基改盒裝豆腐,番茄,洗滌蛋,胡蘿蔔,金針菇,生木耳,青蔥,烏醋	水果	切盤水果	3.0	2.2	0.9	2.0	1.0	0.0	548
5	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	小米飯	親子丼 骨腿丁,馬鈴薯,洋葱,洗滌蛋,柴魚片,味霖	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜片,烏醋	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	水果	切盤水果	2.7	1.6	1.4	3.0	1.0	0.0	539
6	五	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗滌蛋,肉絲,小白菜	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	彩蔬肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,三色丁,絞肉	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海芽,薑絲	水果	奶油餐包 +豆漿	2.5	2.7	1.8	3.0	1.0	0.0	618
7	六	水煎包+決明子茶 水煎包+決明子,二砂糖	海苔飯	打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋葱,蒜末,九層塔	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	水果	黑糖餐包 +米漿	2.8	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	571
9	一	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	芝麻飯	砂鍋雞丁 骨腿丁,非基改豆腐,高麗菜,沙茶醬	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	有機應 青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋	水果	切盤水果	2.8	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	571
10	二	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗滌蛋,青蔥	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,三色丁,生香菇	茄汁麵腸 非基改麵腸切段,番茄,洋葱,番茄醬	應青	銀耳甜湯 冬瓜磚,白木耳,枸杞,二砂糖	水果	桂圓蛋糕 +鮮奶	2.5	2.5	0.9	2.0	1.0	0.8	631
11	三	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,胡麻油	炸豬排 調理豬排	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁	水果	切盤水果	2.5	2.0	1.3	3.5	1.0	0.0	575
12	四	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	小米飯	塔香滷肉 肉絲,非基改黑豆干一切九,九層塔	培根花菜 花椰菜,鮑菇頭,培根	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,蒜蓉	水果	切盤水果	2.5	1.6	1.6	3.0	1.0	0.0	530
13	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,綠豆芽,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	燕麥飯	香菇雞丁 骨腿丁,豆腐,生香菇,鮑菇頭	蒲瓜麵筋 蒲瓜,麵筋	應青	浮水羹湯 大白菜,芹菜,柴魚片	水果	銀絲卷 +米漿	3.7	1.8	1.4	3.0	1.0	0.0	624
16	一	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	海苔飯	五味肉片 肉片,綠豆芽,薑泥,蒜泥,番茄醬,烏醋	蒼蠅頭 非基改碎干丁,絞肉,韭菜,豆皮	有機應 青	蔬菜味噌湯 白蘿蔔,非基改味噌,金針菇,柴魚片	水果	切盤水果	2.5	2.3	1.2	3.0	1.0	0.0	573
17	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	鮮瓜炒蛋 大黃瓜,洗滌蛋	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	冬奶甜湯 冬瓜磚,奶粉,黑珍珠圓,二砂糖	水果	切盤水果	2.7	1.5	1.2	3.0	1.0	0.8	623
18	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋葱,鮑菇頭	特餐	刈包 刈包	炸大雞塊 雞塊	應青	麵線糊 紅蘿蔔,洗滌蛋,胡蘿蔔,金針菇,生木耳,魚鬆,柴魚片,烏醋	水果	切盤水果	2.5	1.5	1.2	2.5	1.0	0.0	490
19	四	水燻玉米 非基改玉米*1	小米飯	回鍋豬柳 豬柳條,非基改黃豆干片,青蔥,甜麵醬	小瓜黑輪 小黃瓜,胡蘿蔔,黑輪	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改盒裝豆腐	水果	全麥餐包 +鮮奶	2.5	1.7	1.4	3.0	1.0	0.0	533

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。

菜單設計：郭庭瑋營養師（餐慶企業有限公司）