

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年3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/點心/豆漿	午點
1	三	白醬燉飯 白米、乳酪絲、玉米粒、絞肉、奶粉、洋蔥、鮑菇頭	特餐	咖哩炒飯 白米、高麗菜、三色丁、洋蔥、肉絲、咖哩粉	蒸滷大排 調理豬排、滷包	應青	結頭菜湯 結頭菜、香菜		切盤水果
2	四	香菇雞湯 白蘿蔔、生香菇、骨髓丁、帶骨雞胸丁	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 黑海帶根、肉絲、薑絲、蒜角、烏醋	應青	肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包		切盤水果
3	五	水煮玉米 非基改玉米*1	燕麥飯	洋芋燉雞 骨髓丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	小瓜黑輪 小黃瓜、鮑魚菇、黑輪	應青	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲	水果	奶油餐包+豆漿
6	一	南瓜玉米粥 白米、絞肉、南瓜、玉米粒、胡蘿蔔、生香菇	海苔飯	麻油肉片 肉片、非基改凍豆腐、高麗菜、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	蔬菜味噌湯 白蘿蔔、非基改味噌、金針菇、柴魚片		切盤水果
7	二	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒、二砂糖	環保餐/糙米飯	柴香蒸蛋 洗選蛋、柴魚片、青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九、鮑菇頭、九層塔	應青	黑糖粉圓 全白QQ、黑糖、二砂糖	水果	小兔包+鮮奶
8	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	炸雞塊 雞塊*2	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐、乾海帶芽、薑絲		切盤水果
9	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、綠豆芽、肉絲、生香菇、韭菜、紅蔥頭	小米飯	京醬肉絲 肉絲、非基改黃干絲、青蔥、甜麵醬	培根高麗菜 高麗菜、生木耳、培根	應青	關東煮湯 白蘿蔔、非基改玉米粒、柴魚片		切盤水果
10	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	香菇雞丁 骨髓丁、豆薯、生香菇、鮑菇頭	泡菜炒豆芽 黃豆芽、泡菜、非基改肉燥、番茄醬	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜、洗選蛋	水果	黑糖餐包+米漿
13	一	翡翠肉末粥 白米、洗選蛋、翡翠、絞肉、芹菜、胡蘿蔔	芝麻飯	古早味滷肉 肉絲、非基改小三角油豆腐、筍乾、滷包	蛋酥冬瓜 冬瓜、洗選蛋、生木耳、胡蘿蔔	應青	浮水羹湯 大白菜、芹菜、柴魚片		切盤水果
14	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	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	紅豆湯 紅豆、二砂糖	水果	桂圓蛋糕+鮮奶
15	三	滷肉飯 白米、絞肉、洋蔥、生香菇、紅蔥頭	特餐	刈包 刈包	酸菜肉絲 肉絲、酸菜、薑絲	應青	麵線糊 紅麵線、胡蘿蔔、金針菇、生木耳、魚羹、柴魚片、烏醋		切盤水果
16	四	燒賣+枸杞茶 燒賣*3+枸杞、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	海芽菇菇湯 金針菇、乾海帶芽、薑絲		切盤水果
17	五	肉絲魚羹麵 白油麵、肉絲、魚羹、生香菇、小白菜、胡蘿蔔	燕麥飯	玉米雞丁 骨髓丁、非基改玉米粒、非基改味噌	黃瓜魚丸 大黃瓜、魚丸、秀珍菇、胡蘿蔔	應青	番茄豆腐湯 番茄、非基改盒裝豆腐	水果	全麥餐包+豆漿
20	一	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	海苔飯	粉蒸肉 肉絲、地瓜、蒸肉粉	枸杞麵線 高麗菜、白麵線、枸杞、胡麻油	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒、洗選蛋		切盤水果
21	二	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗選蛋、青蔥	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋、胡蘿蔔、非基改白干絲	薑汁炸豆腐 非基改藍板豆腐、薑泥	應青	米苔目甜湯 黑珍珠圓、米苔目、黑糖、二砂糖	水果	銀絲卷+鮮奶
22	三	貢丸瘦肉粥 白米、貢丸、絞肉、生香菇、高麗菜、胡蘿蔔	特餐	炸醬麵 白油麵、洋蔥、非基改碎干丁、三色丁、絞肉、鮑菇頭、甜麵醬	滷雞翅 生鮮雞翅、滷包	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
23	四	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	小米飯	咖哩雞丁 骨髓丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、咖哩粉	什錦蒲瓜 蒲瓜、芹菜、生木耳	應青	味噌湯 非基改味噌、非基改藍板豆腐、柴魚片		切盤水果
24	五	炒米苔目 米苔目、青江菜、肉絲、生香菇、紅蔥頭	燕麥飯	紅蔥肉燥 絞肉、非基改碎干丁、紅蔥頭	銀芽鮮菇絲 綠豆芽、生木耳、胡蘿蔔、金針菇	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔、生香菇、柴魚片		切盤水果
25	六	關東煮 非基改小三角油豆腐、白蘿蔔、小黑輪、米血丁、柴魚片	芝麻飯	紅燒雞丁 骨髓丁、非基改百頁豆腐、白蘿蔔、胡蘿蔔	玉米肉末 非基改玉米粒、馬鈴薯、絞肉	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜、翡翠	水果	杯子蛋糕+米漿
27	一	小籠湯包+枸杞茶 小籠湯包*3+枸杞、二砂糖	海苔飯	塔香肉醬 絞肉、非基改碎乾丁、鮑菇頭、九層塔	培根花菜 花椰菜、生木耳、培根	應青	蘿蔔薑絲湯 白蘿蔔、薑絲		切盤水果
28	二	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、肉絲、魚丸、洗選蛋、小白菜、胡蘿蔔	環保餐/糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜、洗選蛋	沙嗲麵肚 非基改素肚切丁、洋蔥、青蔥、沙茶醬、咖哩粉	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓、二砂糖	水果	銅鑼燒+鮮奶
29	三	肉絲炒飯 白米、肉絲、生香菇、高麗菜、韭菜、紅蔥頭	特餐	銀絲捲 銀絲捲	香腸 香腸	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
30	四	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒、二砂糖	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	刺瓜菇菇湯 大黃瓜、鮑魚菇、薑絲		切盤水果
31	五	紅棗雞湯 紅棗、高麗菜、生香菇、骨髓丁、帶骨雞胸丁	燕麥飯	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	應青	豆薯蛋花湯 豆薯、洗選蛋	水果	奶油餐包+豆漿

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。

菜單設計：郭庭瑋營養師（藝慶企業有限公司）