新竹市北區北門國民小學營養午餐
112年4月份午餐食譜(葷食)

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	牛奶 (每杯)	蛋黃 (每顆)	蛋清 (每顆)	油花類 (每份)	水果類 (每份)	乳品類 (每份)	熱量 (Kcal)	
4/1 ~ 4/5 清明連假																
6	四	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	小米飯	豆瓣雞丁 骨腿丁,非基改百頁豆腐,高麗菜,生木耳,不辣豆瓣醬	彩蔬甜條 非基改玉米粒,三色丁,甜不辣條	應青	浮水羹湯 大白菜,芹菜,柴魚片	切盤水果		2.8	2.3	1.0	3.0	1.0	0.0	589
7	五	水煎包+麥茶 水煎包+麥茶二砂糖	燕麥飯	沙嗲肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋葱,沙茶醬,咖哩粉	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	蘿蔔薑絲湯 白蘿蔔,薑絲	水果 奶油餐包+優酪乳		2.5	1.8	1.6	3.0	1.0	0.8	641
10	一	客家炒板條 板條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	芝麻飯	腐乳雞丁 骨腿丁,非基改豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳	螞蟻上樹 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		2.7	1.6	1.2	3.0	1.0	0.0	534
11	二	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,綠豆芽,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋葱,非基改白乾絲	酥炸雙拼 地瓜,薯條,非基改百頁豆腐	應青	芋頭西米露 芋頭,小丁,西谷米,二砂糖	水果 小兔包+鮮奶		2.9	1.9	0.9	2.0	1.0	0.8	614
12	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	炒米粉 粗米粉,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭,韭菜	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔,生香菇,芹菜	切盤水果		2.7	2.2	1.1	3.0	1.0	0.0	577
13	四	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,洗滌蛋,肉絲,小白菜	小米飯	鳳梨茄汁雞 骨腿丁,洋葱,甜椒,生鮮鳳梨切片,番茄醬	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,非基改玉米粒,黑輪,柴魚片	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	切盤水果		2.7	2.0	1.1	3.0	1.0	0.8	658
14	五	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	燕麥飯	瓜仔肉 絞肉,非基改碎干丁,攪花瓜	高麗香腸 高麗菜,香腸,生木耳	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	水果 黑糖餐包+豆漿		2.5	1.8	1.6	3.0	1.0	0.8	641
17	一	燒賣+枸杞茶 燒賣*3+枸杞二砂糖	海苔飯	五味肉絲 肉絲,綠豆芽,薑泥,蒜泥,番茄醬,烏醋	芋香白菜 大白菜,芋頭,小丁,生木耳,胡蘿蔔	應青	味噌湯 非基改味噌,非基改重板豆腐,柴魚片	切盤水果		2.6	1.6	1.4	3.0	1.0	0.0	532
18	二	水煮玉米 非基改玉米*1	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	茄汁麵腸 非基改麵腸,切段,番茄,洋葱,番茄醬	應青	綠豆QQ湯 全白QQ,綠豆二砂糖	水果 桂圓蛋糕+鮮奶		2.5	2.5	0.8	2.0	1.0	0.8	629
19	三	翡翠肉末粥 白米,洗滌蛋,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	特餐	炒飯 白米,高麗菜,肉絲,生木耳,胡蘿蔔,青蔥	炸雞塊 雞塊*2	應青	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,培根,奶粉,麵粉	切盤水果		2.5	1.8	1.3	2.5	1.0	0.0	515
20	四	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	小米飯	蒜香雞丁 骨腿丁,非基改百頁豆腐,生香菇,胡蘿蔔,香蒜粉	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,烏醋	應青	芹香豆薯湯 豆腐,芹菜	切盤水果		2.5	1.7	1.5	3.0	1.0	0.0	535
21	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	回鍋豬柳 豬柳條,非基改黃豆干片,青椒,甜麵醬	什錦冬瓜 冬瓜,芹菜,生木耳	應青	關東煮湯 白蘿蔔,非基改玉米粒,柴魚片	水果 全麥餐包+優酪乳		2.6	1.9	1.4	3.0	1.0	0.8	651
24	一	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,胡蘿蔔,絞肉,洋葱,鮑魚菇,番茄醬	芝麻飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	麻婆豆腐 非基改重板豆腐,三色丁,不辣豆瓣醬	應青	刺瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸	切盤水果		2.5	2.3	1.2	3.0	1.0	0.0	573
25	二	小籠湯包+紅棗茶 小籠湯包*3+紅棗二砂糖	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,非基改白頁豆腐	塔香蒸嫩腐 非基改炸粗豆腐,鮑魚菇,九層塔	應青	銀耳甜湯 冬瓜,白木耳,枸杞二砂糖	水果 銅鑼燒+鮮奶		2.5	2.0	0.8	3.0	1.0	0.8	636
26	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	特餐	芝麻包 芝麻包	炸豬排 調理豬排	應青	芋頭鹹粥 白米,高麗菜,芋頭,小丁,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,紅蔥頭	切盤水果		2.5	1.9	0.9	3.5	1.0	0.0	558
27	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	三杯雞丁 骨腿丁,非基改四分乾丁,鮑魚菇,九層塔,老薑	咖哩粉絲煲 大白菜,冬粉,生木耳,胡蘿蔔,咖哩粉	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改重板豆腐	切盤水果		2.7	1.8	1.0	3.0	1.0	0.0	544
28	五	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	燕麥飯	打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋葱,九層塔,檸檬原汁	銀芽炒黑輪 綠豆芽,黑輪,生木耳,韭菜	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	水果 杯子蛋糕+豆漿		2.5	1.8	1.6	3.0	1.0	0.8	641

※「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）