

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年5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	全乳肉類類 (g)	蛋禽蛋肉類 (g)	蔬菜類 (g)	油類類 (g)	水果類 (g)	乳品類 (g)	肉量 (g)
1	一	南瓜玉米粥 白米,絞肉,南瓜,玉米粒,胡蘿蔔,生香菇	海苔飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	麻婆豆腐 非基改重板豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	芹香白菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片		切盤水果	2.5	2.3	1.2	3.0	1.0	0.0	573
2	二	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒,二砂糖	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	塔香干丁 非基改黑豆干,一切九,鮑菇,薑,九層塔	應青	芋頭西米露 芋頭小丁,西谷米,二砂糖	水果	黑糖捲 +鮮奶	3.5	2.0	0.9	2.0	1.0	0.8	664
3	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	夏威夷炒飯 白米,三色丁,洋蔥,絞肉,生鮮鳳梨切片	炸雞塊 雞塊*2	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海芽,薑絲		切盤水果	2.7	2.1	1.2	3.0	1.0	0.0	572
4	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	小米飯	腐乳雞丁 骨髓丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳	螞蟥上樹 大白菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	玉米蘿蔔湯 非基改玉米粒,白蘿蔔		切盤水果	2.5	1.9	1.5	3.0	1.0	0.0	550
5	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	咖哩肉醬 絞肉,馬鈴薯,非基改碎干丁,洋蔥,咖哩粉	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改金銀板豆腐	水果	奶油餐包 +優酪乳	2.5	1.9	1.5	3.0	1.0	0.0	550
8	一	高麗菜包+紅棗茶 高麗菜包+紅棗,二砂糖	芝麻飯	蘑菇雞丁 骨髓丁,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片,黑胡椒粒	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜肉,馬蹄	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改重板豆腐,柴魚片		切盤水果	2.5	2.3	1.2	3.0	1.0	0.0	573
9	二	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,小黑輪,米血丁,柴魚片	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,非基改白干絲	咖哩麵腸 非基改麵腸切段,馬鈴薯,南瓜,洋蔥,咖哩粉	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	水果	小兔包 +鮮奶	3.5	2.0	0.9	2.0	1.0	0.0	568
10	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,義大利香料,奶粉,麵粉	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,芹菜,番茄醬		切盤水果	2.7	2.1	1.2	3.0	1.0	0.0	572
11	四	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨髓丁,帶骨雞胸丁	小米飯	豆瓣肉絲 肉絲,非基改黃干片,青蔥,生木耳,不辣豆瓣醬	小瓜甜條 小黃瓜,胡蘿蔔,甜不辣條	應青	豆薯香菜湯 豆薯,香菜		切盤水果	3.2	1.9	0.9	3.0	1.0	0.8	680
12	五	水煮玉米 非基改玉米*1	燕麥飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油豆腐,筍乾,滷包	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲	水果	黑糖餐包 +豆漿	2.5	1.6	1.6	2.0	1.0	0.0	485
15	一	翡翠肉末粥 白米,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔,生香菇	海苔飯	鳳梨茄汁雞 骨髓丁,洋蔥,甜椒,生鮮鳳梨切片,番茄醬	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪	應青	玉米濃湯 三色丁,非基改玉米粒,培根,奶粉,麵粉		切盤水果	2.8	1.8	1.0	3.0	1.0	0.0	551
16	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	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	仙草米苔目 仙草汁,仙草塊,米苔目,二砂糖	水果	桂圓蛋糕 +鮮奶	2.5	2.7	0.8	2.0	1.0	0.0	548
17	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇類	特餐	刈包 刈包	酸菜肉絲 肉絲,酸菜,薑絲	應青	麵線糊 紅麵線,魚羹,胡蘿蔔,素四季片,金針菇,生木耳,柴魚片,烏醋		切盤水果	2.5	1.6	1.2	2.5	1.0	0.0	498
18	四	燒賣+枸杞茶 燒賣+枸杞,二砂糖	小米飯	塔香滷肉 肉角,非基改黑豆干,一切九,九層塔	芋香白菜 大白菜,芋頭小丁,生木耳,胡蘿蔔	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		切盤水果	2.5	1.7	1.1	3.0	1.0	0.0	525
19	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	沙嗲肉醬 絞肉,非基改碎干丁,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+H32	蔬菜味噌湯 白蘿蔔,非基改味噌,金針菇,柴魚片	水果	全麥餐包 +優酪乳	2.7	2.1	1.1	3.0	1.0	0.0	569
22	一	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,胡蘿蔔,絞肉,洋蔥,鮑菇類,番茄醬	芝麻飯	香菇雞丁 骨髓丁,豆萵,生香菇,鮑菇類	雞堡+H32 非基改凍豆腐,大白菜,素泡菜,洋蔥,番茄醬	應青	番茄芽菜湯 番茄,黃豆芽		切盤水果	2.5	1.6	1.2	2.5	1.0	0.0	498
23	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	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,非基改白乾絲	塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇類,九層塔	應青	綠豆QQ湯 全白QQ,綠豆,二砂糖	水果	銅鑼燒 +鮮奶	2.5	1.3	1.2	3.0	1.0	0.0	498
24	三	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨髓丁,帶骨雞胸丁	特餐	芋香炊飯 白米,高麗菜,芋頭小丁,胡蘿蔔,肉絲,生香菇,胡麻油	炸大雞塊 雞堡	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔,生香菇,柴魚片		切盤水果	2.5	2.1	1.5	3.5	1.0	0.0	588
25	四	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	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	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠		切盤水果	2.7	1.6	1.3	3.0	1.0	0.0	537
26	五	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	燕麥飯	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	刺瓜菇菇湯 大黃瓜,鮑魚菇,薑絲	水果	杯子蛋糕 +豆漿	2.5	2.1	1.2	3.0	0.0	0.0	498
29	一	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	海苔飯	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	咖哩粉絲煲 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,咖哩粉	應青	海芽豆腐湯 非基改金銀豆腐,乾海芽,薑絲		切盤水果	2.5	1.9	1.4	3.0	1.0	0.0	548
30	二	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,魚丸,小白菜,胡蘿蔔	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,非基改白干絲,青蔥	茄汁油腐 非基改小四角油豆腐,番茄,洋蔥,番茄醬	應青	銀耳鳳梨甜湯 生鮮鳳梨切片,冬瓜磚,白木耳,枸杞,二砂糖	水果	銀絲卷 +鮮奶	2.5	1.7	1.0	3.2	1.0	0.8	628
31	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	炒飯條 飯條,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,韭菜,紅蔥頭	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔,芹菜		切盤水果	2.5	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	528

※「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）