

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年8&9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	全蛋雞蛋類 (個)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (KJ)
8月															
30	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,生香菇,胡蘿蔔,青蔥	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	應青	海芽豆腐湯 盒裝板豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果	2.5	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	520
31	四	水煮玉米 非基改玉米*1	小米飯	*親子丼 骨腿丁,馬鈴薯,洋葱,洗選蛋,柴魚片,味霖	糖醋海根 濕海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果+ 燒賣*2	2.8	1.7	1.2	2.5	1.0	0.0	526
9月															
1	五	銅鑼燒 +低糖豆漿	燕麥飯	打拋檸檬豬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋葱,蒜末,九層塔,檸檬原汁	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲	截切水果	2.6	2.7	1.4	2.5	1.0	0.0	592
4	一	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	砂鍋雞丁 骨腿丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,沙茶醬	螞蟥上樹 大白菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	番茄芹菜湯 番茄,芹菜	截切水果+ 芋泥包*1	2.5	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	528
5	二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,生香菇	薑汁炸豆腐 非基改薑板豆腐,薑泥	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	截切水果	2.6	1.6	0.8	2.5	1.0	0.8	591
6	三	翡翠肉末粥 白米,蝦米,絞肉,芹菜,胡蘿蔔,生香菇	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	截切水果	2.5	1.6	1.0	2.5	1.0	0.0	493
7	四	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	小米飯	蘑菇雞丁 骨腿丁,洋葱,胡蘿蔔,甜椒,洋菇片,黑胡椒粒	蒲瓜麵筋 蒲瓜,麵筋	應青	芹香白菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片	截切水果+ 水餃*3	2.7	1.8	1.2	2.5	1.0	0.0	527
8	五	黑糖餐包 +優酪乳	燕麥飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚片	截切水果	2.6	1.8	1.2	2.5	1.0	0.8	616
11	一	肉包+枸杞茶 肉包+枸杞,二砂糖	海苔飯	五味肉片 肉片,綠豆芽,薑泥,蒜泥,番茄醬,烏醋	霸香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,濕海帶根,米血丁,滷包	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	截切水果+ 小饅頭*1	2.5	1.8	1.2	2.5	1.0	0.0	513
12	二	桂圓蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜,洗選蛋	咖哩豆腐 非基改小三角油豆腐,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	應青	仙草米苔目 仙草汁,米苔目,二砂糖	截切水果	2.6	1.7	1.0	2.5	1.0	0.8	603
13	三	肉絲炒飯 肉絲炒飯	特餐	刈包 刈包	酸菜肉絲 酸菜,肉絲,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	截切水果	2.7	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	542
14	四	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,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,蒜末	小瓜甜條 小黃瓜,生木耳,甜不辣條	應青	玉米蛋花湯 洗選蛋,非基改玉米粒	截切水果+ 鍋貼*2	2.5	1.8	1.4	2.5	1.0	0.0	518
15	五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	回鍋肉絲 肉絲,非基改黃豆干片,青椒,甜麵醬	筍絲白菜羹 生鮮筍絲,大白菜,生木耳,香菜	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改盒裝豆腐	截切水果	2.5	1.9	1.3	2.5	1.0	0.0	523
18	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,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	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋	截切水果+ 奶皇包*1	2.6	1.9	1.2	2.5	1.0	0.0	527
19	二	杯子蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,非基改百頁豆腐	紅燒麵腸 非基改麵腸切段,白蘿蔔,胡蘿蔔	應青	綠豆QQ湯 全白QQ,綠豆,二砂糖	截切水果	2.7	1.6	0.8	2.5	1.0	0.8	598
20	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	特餐	茄汁筆管麵 筆管麵,馬鈴薯,番茄,洋葱,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,番茄醬	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	南瓜濃湯 南瓜,胡蘿蔔,非基改玉米粒,培根,奶粉,麵粉	截切水果	2.5	1.6	1.0	2.5	1.0	0.0	493
21	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	小米飯	三杯雞丁 骨腿丁,豆萵,鮑菇頭,九層塔,老薑	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,胡蘿蔔,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海芽,薑絲	截切水果+ 小籠包*2	2.6	1.8	1.4	2.5	1.0	0.0	525
22	五	全麥餐包 +優酪乳	燕麥飯	咖哩肉醬 絞肉,馬鈴薯,非基改碎干丁,洋葱,咖哩粉	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	截切水果	2.5	1.9	1.4	2.5	1.0	0.8	621
23	六	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	海苔飯	玉米雞丁 骨腿丁,非基改玉米粒,非基改味噌	培根花菜 花椰菜,生香菇,培根	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲	截切水果	2.6	1.9	1.2	2.5	1.0	0.0	527
25	一	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	芝麻飯	茄汁豬柳 豬柳條,洋葱,甜椒,生鮮鳳梨切片,番茄醬	芹香干片 非基改黃豆干片,芹菜,肉絲	應青	關東煮湯 白蘿蔔,非基改玉米粒,柴魚片	截切水果+ 蘿蔔糕*1	2.6	1.9	1.2	2.5	1.0	0.0	527
26	二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,非基改白干絲	蒜香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,蒜泥	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.6	2.0	0.8	2.5	1.0	0.8	621
27	三	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒,二砂糖	特餐	銀絲卷 銀絲卷	瓜仔肉 絞肉,非基改碎干丁,燙花瓜	應青	古早味鹹粥 白米,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,芹菜	截切水果	2.5	2.0	1.3	2.5	1.0	0.0	530
28	四	白醬燉飯 白米,乳酪絲,玉米粒,絞肉,奶粉,洋葱,鮑菇頭	小米飯	豆瓣雞丁 骨腿丁,非基改黃豆干片,高麗菜,不辣豆瓣醬	蛋酥冬瓜 冬瓜,洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青	筍絲香菇湯 生鮮筍絲,生香菇	截切水果+ 珍珠丸子*2	2.5	1.9	1.5	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：郭庭瑄營養師（善慶企業有限公司）