

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年10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	全蛋雞腿 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜類 (份)	油豆腐 素雞子雞 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)
2	一	鍋燒意麵 意麵、胡蘿蔔、鮑魚菇、魚丸、肉絲、小白菜	海苔飯	粉蒸肉 肉絲、地瓜、蒸肉粉	青木瓜肉絲 青木瓜絲、甜椒、肉絲	應青	南洋蔬菜湯 馬鈴薯、蕃茄、鮑菇頭、咖哩粉、椰奶	截切水果+ 燒賣*2	2.5	2.0	1.0	2.0	1.0	0.0	500
3	二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜、洗滌蛋	鐵板油腐 非基改小三角油腐、洋蔥、三色丁、非基改玉米粒、黑胡椒粒	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	3.5	2.7	0.9	2.0	1.0	0.8	716
4	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	醬燒翅小腿 翅小腿*2、滷包	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋、非基改玉米粒	截切水果	2.7	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	547
5	四	水煮玉米 非基改玉米*1	小米飯	紅蔥肉燥 絞肉、非基改碎干丁、紅蔥頭	小瓜甜條 小黃瓜、胡蘿蔔、甜不辣條	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜、翡翠	截切水果+ 芋泥包*1	2.5	1.9	1.3	2.5	1.0	0.0	523
6	五	黑糖餐包 +優酪乳	燕麥飯	香菇燒雞 骨騰丁、非基改四分乾丁、生香菇	泡菜炒豆芽 黃豆芽、油菜、肉絲、非基改毛豆、蕃茄醬	應青	蔬菜味噌湯 白蘿蔔、非基改味噌、金針菇、柴魚片	截切水果	2.5	1.9	1.5	2.5	1.0	0.8	624
10/7~10/10國慶連假															
11	三	滷肉飯 白米、絞肉、洋蔥、生香菇、紅蔥頭	特餐	黑糖捲 黑糖捲	瓜仔肉 絞肉、非基改碎干丁、攪花瓜	應青	*芋頭米粉湯 細米粉、大白菜、芋頭小丁、生香菇、紅蔥頭	截切水果	2.5	2.1	0.8	2.0	1.0	0.0	503
12	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜、肉絲、生香菇、韭菜、紅蔥頭	小米飯	糖醋雞丁 骨騰丁、小黃瓜、甜椒、生鮮鳳梨切片、蕃茄醬	玉米肉末 非基改玉米粒、馬鈴薯、絞肉	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐、乾海帶芽、薑絲	截切水果+ 珍珠丸子*2	2.6	1.7	1.4	2.5	1.0	0.0	517
13	五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	古早味滷肉 肉絲、非基改小三角油腐、筍乾、滷包	什錦冬瓜 冬瓜、芹菜、生木耳	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨丁	截切水果	2.7	2.8	0.8	2.5	1.0	0.0	592
16	一	肉包+麥茶 肉包+麥粒、二砂糖	芝麻飯	豆瓣肉絲 肉絲、生鮮筍絲、生木耳、不辣豆瓣醬	培根花菜 花椰菜、生香菇、培根	應青	番茄豆腐湯 番茄、非基改盒裝豆腐	截切水果+ 小饅頭*1	2.5	2.6	1.2	2.0	1.0	0.0	550
17	二	杯子蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋、非基改玉米粒、青蔥	醬燒油腐 非基改小四角油腐、胡蘿蔔、青椒、鮑菇頭	應青	摩摩喳喳 芋頭小丁、西谷米、生鮮鳳梨切片、椰奶、二砂糖	截切水果	2.5	1.7	1.0	2.5	1.0	0.8	596
18	三	肉絲炒飯 白米、肉絲、生香菇、高麗菜、韭菜、紅蔥頭	特餐	西西里筆管麵 筆管麵、馬鈴薯、蕃茄、洋蔥、胡蘿蔔、絞肉、洋菇片、蕃茄醬	滷雞翅 生鮮雞翅、滷包	應青	南瓜濃湯 南瓜、三色丁、培根、奶粉、麵粉	截切水果	2.5	1.6	0.8	3.5	1.0	0.0	533
19	四	擔仔麵 黃油麵、肉絲、生香菇、小白菜、韭菜	小米飯	紅燒燉雞 骨騰丁、白蘿蔔、洋蔥、胡蘿蔔	銀芽鮮菇絲 綠豆芽、生木耳、胡蘿蔔、金針菇	應青	蔬菜蛋花湯 高麗菜、生鮮筍絲、生木耳、洗滌蛋	截切水果+ 鍋貼*2	2.5	1.2	1.9	2.5	1.0	0.0	485
20	五	全麥餐包 +優酪乳	燕麥飯	塔香肉醬 絞肉、非基改碎乾丁、鮑菇頭、九層塔	黃瓜魚丸 大黃瓜、魚丸、秀珍菇、胡蘿蔔	應青	浮水羹湯 大白菜、芹菜、柴魚片	截切水果	2.6	1.8	1.2	2.6	1.0	0.8	620
23	一	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	海苔飯	玉米雞丁 骨騰丁、非基改玉米粒、非基改味噌	腐皮白菜滷 大白菜、生木耳、胡蘿蔔、非基改角蔥	應青	絲瓜麵線 絲瓜、白麵線、枸杞	截切水果+ 奶皇包*1	2.7	1.8	1.2	2.5	1.0	0.0	527
24	二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋、胡蘿蔔、生香菇	酥炸雙拼 地瓜薯條、非基改百頁豆腐	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓、二砂糖	截切水果	2.5	1.6	1.1	2.5	1.0	0.8	591
25	三	白醬燉飯 白米、乳酪絲、玉米粒、絞肉、奶粉、洋蔥、鮑菇頭	特餐	銀絲卷 銀絲卷	番茄肉燥 絞肉、非基改碎乾丁、蕃茄、九層塔	應青	什錦粥 白米、高麗菜、胡蘿蔔、生香菇、芹菜	截切水果	2.5	2.8	1.0	2.5	1.0	0.0	583
26	四	肉絲炒麵 黃油麵、肉絲、綠豆芽、胡蘿蔔、生木耳、紅蔥頭	小米飯	蒜泥肉絲 肉絲、綠豆芽、蒜泥、薑泥	麻婆豆腐 非基改盒裝豆腐、胡蘿蔔、絞肉、不辣豆瓣醬	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜、洗滌蛋	截切水果+ 小籠包*2	2.5	1.8	1.5	3.0	1.0	0.0	543
27	五	銅鑼燒 +低糖豆漿	燕麥飯	沙嗲肉絲 肉絲、非基改黃豆乾片、洋蔥、沙茶醬、咖哩粉	筍絲肉末 生鮮筍絲、胡蘿蔔、絞肉、生木耳	應青	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨丁	截切水果	2.6	2.6	1.2	2.6	1.0	0.0	584
30	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	豆干炒雞丁 骨騰丁、非基改四分乾丁、胡蘿蔔、生木耳	糖醋海根 滷海帶根、肉絲、薑絲、蒜角、烏醋	應青	番茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜、芹菜、蕃茄醬	截切水果+ 蘿蔔糕*1	2.7	1.8	1.2	2.5	1.0	0.0	527
31	二	桂圓蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	義式洋蔥炒蛋 洗滌蛋、洋蔥、金針菇、義大利香料	塔香干丁 非基改黑豆干、一切九、鮑菇頭、九層塔	應青	綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓、二砂糖	截切水果	2.5	1.6	1.1	2.5	1.0	0.8	591

※「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）