

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年6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/飲料/豆漿	午點	全糖優格(%)	正乳蛋白(%)	蔗糖(%)	油脂(%)	全糖優格(%)	正乳蛋白(%)	蔗糖(%)	油脂(%)
1	四	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	小米飯	京醬肉末 絞肉,非基改碎乾丁,青蔥,甜麵醬	黃瓜什錦 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	有機應青	芹香白菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片		切盤水果	2.5	2.8	1.5	3.0	1.0	0.0	618	
2	五	水煮玉米 非基改玉米*1	燕麥飯	蘑菇雞丁 骨腿丁,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片,黑胡椒粒	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,黑海帶根,滷包	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,鹽焗	水果	奶油餐包+優酪乳	2.6	1.9	1.5	3.0	1.0	0.8	653	
5	一	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	芝麻飯	五味肉片 肉片,綠豆芽,薑泥,蒜泥,番茄醬,烏醋	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	有機應青	玉米蘿蔔湯 非基改玉米粒,白蘿蔔		切盤水果	2.5	2.3	1.2	3.0	1.0	0.0	573	
6	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	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,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	水果	小兔包+鮮奶	3.2	1.5	0.8	2.0	1.0	0.8	603	
7	三	古早味蛋糕+養樂多	特餐	炸醬麵 白油麵,洋蔥,非基改碎乾丁,非基改玉米粒,胡蘿蔔,小黃瓜,絞肉,鮑菇頭,甜麵醬	炸雞塊 雞塊*2	應青	豆腐肉絲湯 豆腐,肉絲		切盤水果	2.7	2.1	1.0	3.0	1.0	0.0	567	
8	四	玉米肉末粥 白米,非基改玉米粒,絞肉,生香菇,胡蘿蔔	小米飯	咖哩雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	高麗香腸 高麗菜,香腸,生木耳	應青	番茄芹菜湯 番茄,芹菜		切盤水果	2.8	1.6	1.5	3.0	1.0	0.0	549	
9	五	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	燕麥飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	什錦冬瓜 冬瓜,魚羹,芹菜,生木耳	應青	味噌湯 非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚片	水果	黑糖餐包+低糖豆漿	2.5	2.8	1.6	2.0	1.0	0.0	575	
12	一	燒賣+枸杞茶 燒賣*3+枸杞,二砂糖	海苔飯	恰恰鳳梨肉片 肉片,生鮮鳳梨切片,洋蔥,甜椒,五香粉,黑胡椒粒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	有機應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲		切盤水果	3.0	1.7	1.0	3.0	1.1	0.0	564	
13	二	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	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,非基改白干絲	沙嗲麵肚 非基改素肚切丁,洋蔥,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	應青	米苔目甜湯 蕃薯圓,米苔目,黑糖,二砂糖	水果	銀絲卷+鮮奶	2.5	1.8	1.0	2.0	1.0	0.8	581	
14	三	翡翠肉末粥 白米,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔,生香菇	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩,綠豆芽,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,紅蔥頭,韭菜	滷腿排 生鮮雞腿排,滷包	應青	筍絲排骨湯 生鮮筍絲,排骨丁		切盤水果	2.5	1.9	1.2	2.5	1.0	0.0	520	
15	四	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨腿丁,帶骨雞胸丁	小米飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	芋香三色 非基改碎乾丁,芋頭小丁,非基改玉米粒,胡蘿蔔,絞肉	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	2.6	2.1	1.2	3.0	0.0	0.8	601	
16	五	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	燕麥飯	蒜香雞丁 骨腿丁,非基改百頁豆腐,生香菇,胡蘿蔔,蒜末	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜泥,烏醋	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	水果	銅鑼燒+優酪乳	2.5	2.1	1.4	3.0	1.0	0.8	659	
17	六	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白菜,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	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁	水果	杯子蛋糕+低糖豆漿	3.2	2.8	0.9	2.5	1.0	0.0	629	
19	一	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,魚丸,肉絲,小白菜	海苔飯	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	有機應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改盒裝板豆腐		切盤水果	2.5	1.8	1.7	3.0	1.0	0.0	548	
20	二	高麗菜包+紅棗茶 高麗菜包+紅棗,二砂糖	環保餐/糙米飯	洋葱炒蛋 洗滌蛋,洋蔥,非基改白乾絲	塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,九層塔	應青	仙草QQ湯 全白QQ,仙草汁,仙草塊,二砂糖		切盤水果	2.5	1.9	0.9	3.0	1.0	0.0	535	
21	三	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	特餐	鳳梨咖哩炒飯 白米,非基改玉米粒,胡蘿蔔,生鮮鳳梨切片,洋蔥,絞肉,咖哩粉	炸豬排 調理豬排	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海芽,薑絲	水果	桂圓蛋糕+鮮奶	2.5	1.8	0.9	3.5	1.1	0.8	652	
6/22-6/25 端午連假																	
26	一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	芝麻飯	玉米雞丁 骨腿丁,非基改玉米粒,非基改味噌	香爆干片 非基改黃豆干片,青蔥	有機應青	刺瓜菇菇湯 大黃瓜,生香菇,薑絲		切盤水果	2.8	2.0	0.9	3.0	1.0	0.0	564	
27	二	絲瓜麵線 白麵線,絲瓜,絞肉,枸杞,老薑	環保餐/糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,番茄醬	鐵板油腐 非基改小三角油豆腐,洋蔥,三色丁,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	水果	黑糖捲+鮮奶	2.5	1.6	1.2	3.2	1.1	0.8	631	
28	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	刈包 刈包	炸大雞塊 雞塊	應青	芋頭米粉湯 細米粉,高麗菜,芋頭小丁,肉絲,魚丸,生香菇,紅蔥頭		切盤水果	2.5	1.5	0.8	2.5	1.0	0.0	480	
29	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	塔香滷肉 肉絲,非基改黑豆干一切九,九層塔	小瓜甜條 小黃瓜,胡蘿蔔,甜不辣條	應青	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲		切盤水果	2.5	2.0	1.4	3.0	1.0	0.0	555	
30	五	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒,二砂糖	燕麥飯	紅蔥肉躁 絞肉,非基改碎乾丁,紅蔥頭	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,韭菜,金針菇	應青	南瓜濃湯 南瓜,三色丁,非基改玉米粒,培根,奶粉,麵粉	水果	全麥餐包+優酪乳	2.7	1.9	1.1	3.0	1.0	0.8	650	

※「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（營養企業有限公司）