

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
111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	午點	牛奶(每杯)	蛋(每顆)	肉(每兩)	魚(每兩)	豆(每兩)	油(每兩)	米(每兩)	麵(每兩)	熱量(千卡)
1	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	咖哩炒飯 白米,肉絲,洗滌蛋,高麗菜,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	酥炸鮮魚 生鮮魚片	應青	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		切盤水果	3.0	2.3	1.0	3.0	1.0	0.0			603
2	四	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	小米飯	番茄肉醬 絞肉,非基改碎干丁,番茄,番茄醬,九層塔	黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒		切盤水果	3.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0			593
端午連假放假一日																		
6	一	茄汁螺旋麵 螺旋麵,乳酪絲,番茄,胡蘿蔔,絞肉,洋葱,美芝露,番茄醬	芝麻飯	壽喜燒肉 肉絲,大白菜,洋葱,非基改豆腐,生香菇,青蔥,味霖	糖醋海根 海帶根,肉絲,薑絲,蒜肉,烏醋	應青	關東煮湯 非基改玉米粒,白蘿蔔,柴魚片		切盤水果	3.0	2.0	1.4	3.0	1.0	0.0			590
7	二	買九瘦內粥 白米,買九,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,生香菇	茄汁麵腸 非基改麵腸切段,洋葱,番茄,番茄醬	應青	仙草QQ湯 仙草汁,仙草塊,全白QQ,二砂糖	水果	貝果乳酪麵包 +鮮奶	3.5	1.7	1.0	3.0	1.0	0.8			689
8	三	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨鹽丁,帶骨雞脚丁	特餐	黑糖捲 黑糖捲	酥炸拼盤 鹹酥雞,馬鈴薯,九層塔	應青	擔仔麵 白油麵,綠豆芽,絞肉,生香菇,韭菜,芹菜,紅蔥頭		切盤水果	3.8	2.0	1.1	3.2	1.0	0.0			648
9	四	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,魚丸,洗滌蛋,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	蘑菇雞丁 骨鹽丁,洋葱,胡蘿蔔,小黃瓜,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,米血丁,滷包	應青	南瓜濃湯 南瓜,胡蘿蔔,培根,非基改玉米粒,奶粉,薯粉		切盤水果	3.0	2.3	1.5	3.0	1.0	0.0			615
10	五	炒米苔目 米苔目,青江菜,肉絲,生香菇,紅蔥頭	燕麥飯	冬瓜燒肉 肉絲,冬瓜	麻婆豆腐 非基改蠔豉豆腐,絞肉,胡蘿蔔,青蔥,蒜末,不辣豆瓣醬	應青	日式土瓶蒸 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	水果	奶酥麵包+優酪乳	3.2	2.0	1.1	3.0	1.0	0.8			693
13	一	高麗肉末粥 白米,魚丸,絞肉,生香菇,胡蘿蔔,高麗菜	海苔飯	茄汁雞丁 骨鹽丁,番茄,洋葱,番茄醬	沙茶四寶 非基改碎乾丁,絞肉,三色丁,沙茶醬	應青	翡翠冬瓜湯 碧綠,冬瓜		切盤水果	3.2	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0			607
14	二	炒麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,小白菜,紅蔥頭	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 非基改白乾絲,洗滌蛋,胡蘿蔔	塔香蒸嫩腐 非基改炸粗豆腐,鮑菇,九層塔	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	水果	葡萄吐司+鮮奶	3.5	1.8	1.2	3.2	1.0	0.8			710
15	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	特餐	白醬筆管麵 筆管麵,洋葱,馬鈴薯,絞肉,胡蘿蔔,洋菇片,義大利香料,奶粉,薯粉	炸豬排 調理豬排	應青	番茄蔬菜湯 高麗菜,番茄,芹菜,番茄醬		切盤水果	3.1	2.2	1.3	3.0	1.0	0.0			610
16	四	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	玉米肉末 非基改玉米粒,絞肉,馬鈴薯	應青	味噌湯 非基改蠔豉豆腐,非基改味噌,柴魚片		切盤水果	3.2	1.8	1.3	3.0	1.0	0.0			587
17	五	珍珠丸子+蛋花湯 珍珠丸子*3+洗滌蛋,青蔥	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	關東煮 白蘿蔔,非基改小三角豆腐,小黃瓜,鮑魚片	應青	刺瓜菇菇湯 大黃瓜,鮑魚片,薑絲	水果	起司條+優酪乳	3.0	2.0	1.4	3.0	1.0	0.8			686
20	一	蘿蔔糕+麥茶 蘿蔔糕+麥粒,二砂糖	芝麻飯	南洋咖哩雞 骨鹽丁,馬鈴薯,南瓜,洋葱,椰漿,咖哩粉	香爆干片 非基改黃豆干片,肉絲,青葱	應青	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔,非基改玉米粒		切盤水果	3.0	2.0	1.5	3.0	1.0	0.0			593
21	二	日式烏龍湯麵 烏龍麵,肉絲,洗滌蛋,魚羹,高麗菜,洋葱,味霖	環保餐/ 糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜,洗滌蛋	泡菜凍腐 非基改凍豆腐,大白菜,洋葱,素泡菜,番茄醬	應青	珍珠甜湯 冬瓜磚,黑珍珠,全白QQ,二砂糖	水果	大理石麵包+鮮奶	3.5	1.8	1.2	3.0	1.0	0.8			701
22	三	翡翠肉末粥 白米,洗滌蛋,雞碎,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	特餐	刈包 刈包	酸菜肉片 酸菜,肉片,薑絲	應青	麵線糊 紅麵線,洗滌蛋,胡蘿蔔,金針菇,生木耳,魚羹,柴魚片,烏醋		切盤水果	3.0	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0			585
23	四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,紅蔥頭	小米飯	蔥燒魚丁 生鮮魚丁,非基改小三角豆腐,生香菇,洋葱,青蔥	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	海芽菇菇湯 乾海芽,金針菇,薑絲		切盤水果	3.0	2.3	1.6	3.0	1.0	0.0			618
24	五	米粉湯 細米粉,綠豆芽,肉絲,生香菇,魚丸,紅蔥頭	燕麥飯	紅燒肉 肉絲,胡蘿蔔,白蘿蔔	沙嗲麵肚 非基改凍豆腐,洋葱,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	應青	番茄芽菜湯 番茄,黃豆芽	水果	草莓麵包+優酪乳	3.0	1.9	1.6	3.0	1.0	0.8			684
27	一	地瓜鹹粥 白米,絞肉,洗滌蛋,地瓜,胡蘿蔔,高麗菜	海苔飯	三杯雞丁 骨鹽丁,米血丁,非基改黑豆干一切九,九層塔,老薑	什錦冬瓜 冬瓜,魚羹,芹菜,生木耳	應青	味噌海芽湯 非基改蠔豉豆腐,乾海芽,味噌		切盤水果	3.0	2.0	1.3	3.0	1.0	0.0			588
28	二	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨鹽丁,帶骨雞脚丁	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,番茄醬	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	銀耳甜湯 冬瓜磚,白木耳,枸杞,二砂糖	水果	切盤水果	3.5	1.8	1.0	3.0	1.0	0.8			696
29	三	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,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	炸雞塊 雞塊*2	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋		切盤水果	3.0	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0			585
30	四	小兔包+豆漿 小兔包+榮洲豆漿,二砂糖	小米飯	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	培根高麗菜 高麗菜,培根,生木耳	應青	浮水羹湯 大白菜,芹菜,柴魚片		菠蘿麵包+鮮奶	3.0	2.3	1.6	3.0	1.0	0.0			618

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。

◎營養小知識◎

Q：褐色斑點香蕉能抗癌，這是真的嗎？

A：

- 1.香蕉皮產生褐色斑點為香蕉成熟後自然氧化所造成，只要內部果肉完好沒有腐敗，依然可以安心食用。
- 2.目前部分研究指出褐色斑點香蕉可能刺激免疫系統，增加白血球，但此項研究仍非人體研究結果，尚待更多實驗研究支持。
- 3.食藥署提醒，如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

資料出處來源：衛生福利部食品藥物管理署

菜單設計：郭庭瑄營養師（藝慶企業有限公司）