

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
112年12月份午餐食譜(葷食)

日期	星期		主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂肉豆類(或種子類)(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
1	五	黑糖餐包 +米漿	燕麥飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青	白菜蛋花湯 大白菜,洗滌蛋	截切水果	3.5	1.9	1.0	1.5	1.0	0.0	540
4	一	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚絲,魚丸,肉絲,小白菜	海苔飯	蜜汁鳳梨肉絲 肉絲,馬鈴薯,鳳梨丁	蟬蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	味噌湯 乾海带芽,非基改薑板豆腐,非基改味噌	截切水果+ 芋泥包*1	3.0	2.4	1.2	2.0	1.0	0.1	582
5	二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,青蔥	塔香麵腸 麵腸切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.8	1.9	0.8	3.0	1.1	0.0	560
6	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	炒飯條 飯條,綠豆芽,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,韭菜	醬燒翅小腿 翅小腿*2,滷包	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋	截切水果	2.5	1.8	1.3	2.5	1.0	0.0	515
7	四	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	小米飯	麻油肉絲 肉絲,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,胡麻油	糖醋海根 滷海带根,肉絲,薑絲,蒜肉,烏醋	有機應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁	截切水果+ 珍珠丸子*2	2.8	2.1	1.0	2.5	1.0	0.0	551
8	五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	三杯雞丁 骨腿丁,非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔,老薑	彩蔬高麗 高麗菜,胡蘿蔔,絞肉,生木耳	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海带芽	截切水果	2.5	1.8	1.4	2.5	1.0	0.0	518
11	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	芝麻飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	醬燒馬鈴薯 米血糕,馬鈴薯,鮑菇頭	有機應青	枸杞麵線 高麗菜,白麵線,枸杞,胡麻油	截切水果+ 小饅頭*1	2.8	2.5	1.1	3.0	1.0	0.0	606
12	二	杯子蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	黑糖珍珠圓 黑珍珠圓,黑糖,二砂糖	截切水果	3.5	1.6	0.8	2.0	1.0	0.8	631
13	三	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,紅蔥頭	特餐	蒲瓜蛋炒飯 白米,蒲瓜,洗滌蛋,胡蘿蔔,肉絲,青蔥	玉米雞丁 骨腿丁,非基改玉米粒,非基改味噌	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海带芽,薑絲	截切水果	2.5	2.5	1.2	2.0	1.0	0.1	555
14	四	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒,二砂糖	小米飯	藥燉肉絲 肉絲,高麗菜,鮑菇頭,枸杞,肉骨茶包	芹香乾片 非基改黃豆干片,芹菜,生木耳	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	截切水果+ 鍋貼*2	2.8	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	556
15	五	全麥餐包 +米漿	燕麥飯	咖哩雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	截切水果	2.7	3.5	1.3	2.5	1.0	0.0	657
18	一	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	海苔飯	紅燒嫩雞 骨腿丁,白蘿蔔,馬鈴薯	洋蔥甜條 甜不辣條,洋蔥,胡蘿蔔	有機應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果+ 奶皇包*1	2.6	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	557
19	二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔	應青	紅豆湯圓 紅豆,紅白小湯圓,二砂糖	截切水果	3.5	1.4	1.3	2.5	1.0	0.0	555
20	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	*什錦魚羹湯麵 白油麵,大白菜,鮑菇絲,魚羹,生木耳,柴魚片	無骨香雞排 無骨香雞排	應青		截切水果	2.5	2.0	1.3	2.0	1.0	0.0	508
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	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	玉米豆腐湯 非基改盒裝豆腐,非基改玉米粒	截切水果+ 小籠包*2	3.2	1.5	1.1	1.5	1.0	0.0	492
22	五	桂圓蛋糕 +低糖豆漿	燕麥飯	香菇雞丁 骨腿丁,非基改四分乾丁,生香菇,鮑菇頭	蛋酥冬瓜 冬瓜,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	截切水果	2.5	1.8	1.7	2.6	1.0	0.0	530
25	一	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	芝麻飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,胡蘿蔔,絞肉,不辣豆瓣醬	有機應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,培根,奶粉,麵粉	截切水果+ 燒賣*2	2.5	2.4	1.0	3.0	1.0	0.0	575
26	二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥,番茄醬	蒜香蒸嫩腐 非基改炸魷豆腐,鮑菇頭,蒜泥	應青	燒仙草 仙草汁,綠豆,紅豆,薏仁,二砂糖	截切水果	2.5	2.2	1.1	1.5	1.0	0.8	591
27	三	麻油雞麵線 白麵線,骨腿丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,胡麻油	炸雞塊 雞塊*2	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	3.0	2.1	1.3	3.5	1.0	0.0	618
28	四	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,小黑輪,米血丁,柴魚片	小米飯	沙茶雞丁 骨腿丁,百頁豆腐,洋蔥,青蔥,沙茶醬	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	白菜芹菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片	截切水果+ 蘿蔔糕*1	3.0	2.5	1.2	3.0	1.0	0.0	623
29	五	杯子蛋糕 +米漿	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青蔥,甜麵醬	*黃瓜魚羹 大黃瓜,魚羹,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	蘿蔔香菜湯 白蘿蔔,香菜	截切水果	2.5	1.9	1.6	2.5	1.0	0.0	530

※「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）