

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
113年1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              | 全乳增精<br>類(份) | 豆魚蛋肉<br>類(份) | 蔬菜類<br>(份) | 蛋奶豆類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 熱量<br>(仟卡) |
|----|----|--------------------------------------|-------------|--------------------------------|------------------------------------------|----------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| 1月 |    |                                      |             |                                |                                          |          |                                    |                 |              |              |            |             |            |            |            |
| 1  | 一  |                                      |             | 元旦放假一日                         |                                          |          |                                    |                 |              |              |            |             |            |            |            |
| 2  | 二  | 小兔包<br>+鮮奶                           | 環保餐/<br>糙米飯 | 玉米滑蛋<br>洗滌蛋,非基改玉米粒,青蔥          | 糖醋麵腸<br>麵腸切段,番茄,生鮮鳳梨切片,<br>洋蔥,番茄醬        | 應青       | 米苔目甜湯<br>米苔目,地瓜圓,二砂糖               | 截切水果            | 4.5          | 1.6          | 1.0        | 2.5         | 1.1        | 0.8        | 735        |
| 3  | 三  | 古早味蛋糕+<br>養樂多                        | 特餐          | 芝麻包<br>芝麻包                     | 瓜仔肉<br>絞肉,非基改碎干丁,櫻花瓜                     | 應青       | 什錦玉米粥<br>白米,高麗菜,胡蘿蔔,非基改玉米粒,<br>生香菇 | 截切水果            | 4.0          | 1.8          | 1.0        | 2.0         | 1.0        | 0.0        | 590        |
| 4  | 四  | 肉絲魚羹麵<br>白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白<br>菜,胡蘿蔔   | 小米飯         | 紅蔥肉燥<br>絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭          | 培根花菜<br>花椰菜,鮑菇頭,培根                       | 應青       | 味噌豆腐湯<br>非基改盒裝板豆腐,洋蔥,非基改味<br>噌     | 截切水果+<br>珍珠丸子*2 | 4.5          | 2.1          | 1.6        | 2.5         | 1.0        | 0.0        | 685        |
| 5  | 五  | 奶油餐包<br>+低糖豆漿                        | 燕麥飯         | 蒜香雞丁<br>骨髓丁,非基改百頁豆腐,生香菇,胡蘿蔔,蒜末 | 糖醋海根<br>滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏<br>醋             | 應青       | 肉骨茶湯<br>高麗菜,金針菇,肉骨茶包               | 截切水果            | 4.2          | 2.7          | 1.1        | 1.5         | 1.0        | 0.0        | 652        |
| 8  | 一  | 貢丸瘦肉粥<br>白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗<br>菜,胡蘿蔔    | 海苔飯         | 豆干雞丁<br>骨髓丁,非基改四分乾丁,白蘿蔔        | 洋蔥甜條<br>洋蔥,甜不辣條,生香菇,胡蘿蔔                  | 有機<br>應青 | 枸杞麵線<br>高麗菜,白麵線,枸杞,胡麻油             | 截切水果+<br>小饅頭*1  | 4.8          | 1.8          | 1.4        | 3.0         | 1.0        | 0.0        | 701        |
| 9  | 二  | 杯子蛋糕<br>+鮮奶                          | 環保餐/<br>糙米飯 | 香菇蒸蛋<br>洗滌蛋,生香菇                | 鐵板油腐<br>非基改小三角油腐,洋蔥,非基<br>改玉米粒,黑胡椒粒      | 應青       | 紅豆紫米湯<br>紅豆,紫米,二砂糖                 | 截切水果            | 5.5          | 1.7          | 0.4        | 2.0         | 1.0        | 0.8        | 769        |
| 10 | 三  | 蘿蔔糕湯<br>蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭<br>菜,紅蔥頭    | 特餐          | 咖哩炒飯<br>白米,高麗菜,胡蘿蔔,洋蔥,絞肉,咖哩粉   | *炸魚排<br>調理魚排                             | 應青       | 翡翠冬瓜湯<br>冬瓜,蝦仁                     | 截切水果            | 4.5          | 2.2          | 1.2        | 2.0         | 1.1        | 0.0        | 666        |
| 11 | 四  | 客家炒飯條<br>飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥<br>頭       | 小米飯         | 紅燒燉雞<br>骨髓丁,白蘿蔔,洋蔥,胡蘿蔔         | 高麗香腸<br>高麗菜,生木耳,香腸                       | 應青       | 味噌湯<br>非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚<br>片       | 截切水果+<br>鍋貼*2   | 4.5          | 1.8          | 1.8        | 2.5         | 1.0        | 0.0        | 668        |
| 12 | 五  | 馬拉糕<br>+米漿                           | 燕麥飯         | 京醬肉末<br>絞肉,非基改碎乾丁,青椒,甜麵醬       | *黃瓜魚丸<br>大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔                  | 應青       | 玉米蛋花湯<br>非基改玉米粒,洗滌蛋                | 截切水果            | 5.8          | 2.0          | 1.4        | 2.5         | 1.0        | 0.8        | 860        |
| 15 | 一  | 水煎包+麥茶<br>水煎包+麥粒,二砂糖                 | 芝麻飯         | 蔥爆肉絲<br>肉絲,洋蔥,青蔥               | 螞蟥上樹<br>高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡<br>蘿蔔,不辣豆瓣醬,辣豆瓣醬 | 應青       | 海芽豆腐湯<br>非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲           | 截切水果            | 4.8          | 1.9          | 1.3        | 1.5         | 1.0        | 0.0        | 639        |
| 16 | 二  | 奶油餐包<br>+低糖豆漿                        | 環保餐/<br>糙米飯 | 義式洋蔥炒蛋<br>洗滌蛋,洋蔥,金針菇,義大利香料     | 塔香干丁<br>非基改黑豆干,一切九,鮑菇頭,<br>九層塔           | 應青       | 黑糖粉圓<br>全白QQ,黑糖,二砂糖                | 截切水果            | 5.5          | 1.4          | 1.2        | 2.5         | 1.0        | 0.8        | 789        |
| 17 | 三  | 滷肉飯<br>白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭              | 特餐          | 漢堡<br>漢堡                       | 炸大雞塊<br>雞塊                               | 應青       | 巧達濃湯<br>馬鈴薯,螺旋麵,洋蔥,奶粉,麵粉           | 截切水果            | 5.0          | 1.7          | 0.8        | 2.5         | 1.0        | 0.0        | 670        |
| 18 | 四  | 關東煮<br>非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,<br>小黑輪,米血丁,柴魚片 | 小米飯         | 腐乳雞丁<br>骨髓丁,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,豆腐乳  | 玉米肉末<br>非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉                    | 應青       | 刺瓜蛋花湯<br>大黃瓜,洗滌蛋,薑絲                | 截切水果+<br>小籠包*2  | 5.2          | 2.1          | 1.1        | 2.5         | 1.0        | 0.0        | 722        |
| 19 | 五  | 截切水果+<br>奶皇包*1                       | 燕麥飯         | 古早味滷肉<br>肉絲,非基改小三角油腐,筍乾,滷包     | 蛋酥冬瓜<br>冬瓜,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔                   | 應青       | 蘿蔔芹菜湯<br>白蘿蔔,芹菜                    | 全麥餐包<br>+保久豆漿   | 5.5          | 2.9          | 1.9        | 2.5         | 1.0        | 0.0        | 823        |

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。  
※對海鮮類過敏的同學，請注意菜名前方標示\*的菜。  
※對堅果種子類過敏的同學，請注意菜名前方標示★的菜。

菜單設計：郭庭瑄營養師（懿慶企業有限公司）