

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐 113年2月份午餐食譜(單食)															
日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	牛奶類 (杯)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油類和蛋 類(半碗) (份)	水果類 (份)	乳品類 (杯)	熱量 (仟卡)
2月															
16	五	黑糖餐包 +米漿	燕麥飯	★蜜汁雞丁 骨髓丁,地瓜,白芝麻	麻婆豆腐 非基改黃豆,胡蘿蔔,絞肉, 不辣豆瓣醬	應青	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果+ 芋泥包*1	5.8	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	76
17	六	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生 木耳,紅蔥頭	芝麻飯	麻油肉絲 肉絲,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,胡麻油	咖哩粉絲煲 大白菜,木薯粉,絞肉,生木耳,胡 蘿蔔,咖哩粉	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	截切水果	4.8	1.9	1.4	2.5	1.0	0.0	686
19	一	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞 肉,茄粉,洋蔥,鮑菇頭	海苔飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	蛋酥白菜 大白菜,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔	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+ 燒賣*2	5.0	2.6	1.0	1.5	1.0	0.0	698
20	二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥,青蔥	回鍋乾片 非基改黃豆乾片,高麗菜,甜椒, 芹菜,甜醬醬	應青	燒仙草 仙草汁,綠豆,紅豆,薏仁,二砂糖	截切水果	5.5	1.4	1.3	2.5	1.0	0.8	791
21	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,肉絲,生香蒜,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭	蒸滷大排 調理豬排,八角粒,滷包	應青	*浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹條,柴魚片	截切水果	4.5	2.1	1.4	2.0	1.0	0.0	658
22	四	香蕉地瓜+冬瓜湯 冰心地瓜*1,冬瓜,薑絲,枸杞	小米飯	糖醋雞丁 骨髓丁,生鮮鳳梨切片,小黃瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭,番茄醬	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔, 黑輪,柴魚片	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗滌蛋	截切水果+ 蘿蔔糕*1	4.8	2.1	1.1	3.0	1.1	0.0	722
23	五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	白菜三絲 大白菜,生木耳,芹菜,金針菇	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	733
26	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,非基改玉米粒, 胡蘿蔔,生香蒜	芝麻飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米粒,非基改味噌	醬燒杏鮑菇 米血糕,白蘿蔔,鮑菇頭	應青	大滷湯 脆筍絲,非基改盒裝豆腐,生木耳, 金針菇	截切水果+ 小饅頭*1	5.2	1.8	1.0	3.0	1.0	0.0	719
27	二	杯子蛋糕 +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 非基改炸細豆腐,生香蒜,蒜泥	應青	芋香地瓜圓 芋頭,地瓜圓,二砂糖	截切水果	5.5	2.3	1.1	1.5	1.0	0.8	809
28	三			228和平紀念日放假一日											
29	四	肉包+麥茶 肉包+麥茶,二砂糖	小米飯	沙嗲肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋蔥,青蔥,沙茶醬,咖哩粉	蒲瓜肉末 蒲瓜,胡蘿蔔,絞肉,金針菇	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香蒜,柴魚片	截切水果+ 鍋貼*2	4.5	1.8	1.8	2.5	1.0	0.0	668

※「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（馨慶企業有限公司）

菜單設計：郭庭瑄營養師（藝慶企業有限公司）