

新竹市北區北門國民小學營養午餐
113年3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	全蛋類 (個/份)	豆魚蛋肉 (個/份)	蔬菜類 (份)	油脂肉類 茶類(茶包) (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱度 (°F/°C)
1	五	全麥餐包 +米漿	燕麥飯	三杯雞丁 骨髓丁,非基改黑豆干,切九,鮑菇頭,九層塔,老薑	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	味噌豆腐湯 非基改盒裝板豆腐,洋蔥,非基改味噌	截切水果	3.2	1.9	0.8	1.5	1.0	0.0	514
4	一	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚絲,魚丸,肉絲,小白菜	海苔飯	醬淋豬柳 豬柳條,馬鈴薯,小黃瓜,胡蘿蔔	香菇麵筋 生香菇,鮑菇頭,麵筋	有機 應青	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	截切水果+ 奶皇包*1	3.2	2.4	1.1	2.0	1.0	0.0	582
5	二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	義式洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,金針菇,義大利香料	醬油豆腐 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔,滷包	應青	黑糖珍珠圓 黑珍珠圓,黑糖,二砂糖	截切水果	3.5	1.4	0.7	3.0	1.0	0.8	659
6	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	茄汁炒飯 白米,肉絲,洗選蛋,非基改玉米粒,洋蔥,鮑菇頭,番茄醬	炸大雞塊 雞堡	應青	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔,芹菜	截切水果	2.7	2.2	1.1	3.5	1.0	0.0	59
	四	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	小米飯	紅燒雞丁 骨髓丁,非基改百頁豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔	高麗香腸 高麗菜,生木耳,香腸	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海帶芽	截切水果+ 小籠包*2	2.5	1.7	1.6	2.5	1.0	0.0	515
8	五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青芥,甜麵醬	*黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	截切水果	3.5	2.0	1.4	2.5	1.0	0.0	603
11	一	麻油雞麵線 白麵線,骨髓丁,帶骨雞胸丁,老薑片,胡麻油	芝麻飯	豆干雞丁 骨髓丁,非基改四分乾丁,白蘿蔔	蟻蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	有機 應青	*浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹,柴魚片	截切水果+ 燒賣*2	3.0	2.0	1.2	1.5	1.0	0.0	518
12	二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,青蔥	塔香素肚 素肚切丁,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	截切水果	3.0	2.6	0.8	3.0	1.0	0.8	716
13	三	桂圓蛋糕 +米漿	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,胡蘿蔔,生木耳,味霖	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎丁,紅蔥頭	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗選蛋	截切水果	3.0	1.8	1.0	2.0	1.0	0.0	520
14	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	蔥油雞丁 骨髓丁,生香菇,白蘿蔔,青蔥,紅蔥頭,薑泥	泡菜炒豆芽 黃豆芽,素泡菜,肉絲,非基改油片絲,番茄醬	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改盒裝豆腐,柴魚片	截切水果+ 蘿蔔糕*1	3.2	2.0	1.2	3.0	1.0	0.0	599
15	五	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	燕麥飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油豆腐,筍乾,滷包	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,雞蓉	截切水果	3.5	2.0	1.9	2.5	1.0	0.0	615
18	一	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	海苔飯	咖哩雞丁 骨髓丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	芹香乾片 非基改黃豆干片,生木耳,芹菜	有機 應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果+ 芋泥包*1	2.8	2.4	1.0	3.0	1.0	0.0	596
19	二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,三色丁,生香菇	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐,胡椒鹽粉	應青	紅豆地瓜圓 紅豆,地瓜圓,二砂糖	截切水果	4.0	1.6	0.7	2.0	1.0	0.8	664
20	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	橘醬螺旋麵 螺旋麵,南瓜,三色丁,絞肉,洋蔥,洋菇片,義大利香料,奶粉,麵粉	翅小腿 調理翅小腿*2	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果	3.0	2.2	1.3	2.0	1.0	0.0	558
21	四	香蒸地瓜+冬瓜湯 冰心地瓜*1,冬瓜,薑絲,枸杞	小米飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	麻婆豆腐 非基改盒裝豆腐,胡蘿蔔,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果+ 珍珠丸子*2	2.5	2.2	1.4	2.5	1.0	0.0	548
22	五	黑糖餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	藥燉肉絲 肉絲,高麗菜,鮑菇頭,枸杞,肉骨茶包	花菜肉末 青花菜,胡蘿蔔,絞肉,生木耳	應青	黃瓜貢丸湯 大黃瓜,貢丸	截切水果	3.3	1.8	1.8	2.5	1.0	0.0	584
25	一	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒乾,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇頭	芝麻飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米粒,非基改味噌	角螺滷南瓜 南瓜,胡蘿蔔,非基改角螺,生木耳	有機 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+ 小饅頭*1	2.5	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	610
26	二	杯子蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,青蔥,番茄醬	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油	應青	綠豆麥仁湯 綠豆,麥仁,二砂糖	截切水果	3.6	1.8	1.2	2.5	1.0	0.8	686
27	三	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,紅蔥頭	特餐	水餃 水餃	滷腿排 生鮮腿排,滷包	應青	大滷湯 鮑魚絲,非基改盒裝板豆腐,生木耳,胡蘿蔔	截切水果	3.4	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0	623
28	四	水煎包+麥茶 水煎包+麥茶,二砂糖	小米飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋	截切水果+ 鍋貼*2	3.5	1.9	1.0	1.5	1.0	0.0	540
29	五	奶油餐包 +米漿	燕麥飯	蠔油菇菇雞 骨髓丁,鮑菇頭,胡蘿蔔,生木耳	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果	3.5	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	640

※「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。

※水餃個數：學生7個，大人13個

◎營養小知識◎

Q：網傳洋葱加上蘋果、生薑煮湯可以治療疾病，這是真的嗎？

1.網傳「感冒、喉腫痛，有痰咳不出？洋葱搭配它，只需吃一次」貼文，影片內容提及洋葱加上蘋果、生薑煮成一鍋湯，具有十幾項預防疾病的效果，對於這種沒有相關科學論述依據應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。

2.食品並非藥品，無法有治療疾病等療效，若長期只食用單一食物，更可能導致身體營養素缺乏。

3.食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。