

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
113年4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(顆)	蛋黃(顆)	蔬菜類(份)	油類(茶匙)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
1	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	海苔飯	蒜香肉絲 肉絲,凍豆腐,蒜泥,薑泥	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,豆瓣醬	有機應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	截切水果+奶皇包*1	3.0	2.0	1.3	1.5	1.0	0.0	520
2	二	小兔包+鮮奶	環保餐/糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	醬燒油腐 非基改小三角油腐,洋蔥,胡蘿蔔	應青	銀耳鳳梨甜湯 生鮮鳳梨切片,冬瓜磚,白木耳,枸杞,二砂糖	截切水果	2.5	1.7	0.6	2.0	1.0	0.8	564
3	三	古早味蛋糕+養樂多	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩,綠豆芽,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,絞紅蔥,韭菜	滷雞翅 生鮮雞翅,八角粒,滷包	應青	筍絲排骨湯 生鮮筍絲,排骨丁	截切水果	2.5	2.0	1.3	3.0	1.0	0.0	553
4	四	清明連假放假													
8	一	肉絲魚丸麵 白油麵,肉絲,魚丸,生香菇,小白菜,胡蘿蔔	芝麻飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎乾丁,番茄,洋蔥,九層塔	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜肉,烏醋	有機應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,蝦仁	截切水果+珍珠丸子*2	2.5	2.4	1.3	1.5	1.0	0.0	515
9	二	馬拉糕+鮮奶	環保餐/糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥	三杯麵腸 麵腸切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	截切水果	3.5	2.4	1.2	3.0	1.0	0.8	746
10	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,絞紅蔥	特餐	銀絲卷 銀絲卷	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	應青	什錦粥 白米,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,芹菜	截切水果	2.5	1.8	1.7	2.0	1.0	0.0	503
11	四	香蒸地瓜+冬瓜湯 冰心地瓜*1,冬瓜,薑絲,枸杞	小米飯	香菇雞丁 骨騰丁,非基改四分乾丁,生香菇,鮑菇頭	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果+小饅頭*1	3.2	1.6	0.9	3.0	1.0	0.0	562
12	五	全麥餐包+米漿	燕麥飯	蠔油肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青蔥	*黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	截切水果	3.5	1.8	1.7	2.5	1.0	0.0	595
15	一	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞肉,肉粉,洋蔥,鮑菇頭	海苔飯	蒜泥肉絲 肉片,綠豆芽,蒜泥,薑泥	蛋酥冬瓜 冬瓜,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔	有機應青	味噌湯 非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚片	截切水果+芋泥包*1	2.5	1.5	1.7	2.5	1.0	0.0	503
16	二	銅鑼燒+鮮奶	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	蒜香蒸嫩腐 非基改非細豆腐,鮑菇頭,蒜泥	應青	綠豆麥仁湯 綠豆,麥仁,二砂糖	截切水果	3.5	1.7	1.0	1.5	1.0	0.8	621
17	三	客家炒麵 白油麵,肉絲,生香菇,小白菜,絞紅蔥	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,胡麻油	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果	2.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0.0	513
18	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	玉米雞丁 骨騰丁,非基改玉米粒,非基改味噌	芹香乾片 非基改黃豆干片,生木耳,芹菜	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果+珍珠丸子*2	3.0	2.2	1.0	3.0	1.0	0.0	595
19	五	黑糖餐包+低糖豆漿	燕麥飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	家常豆腐 非基改薑板豆腐,三色丁,絞肉	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋,薑絲	截切水果	2.5	2.8	1.3	2.5	1.0	0.0	590
22	一	蘿蔔糕湯 素蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,絞紅蔥	芝麻飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎乾丁,絞紅蔥	培根花菜 花椰菜,生木耳,培根	有機應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果+小饅頭*1	2.5	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	550
23	二	杯子蛋糕+鮮奶	環保餐/糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜,洗滌蛋	照燒豆包 非基改豆包,胡蘿蔔,生香菇,金針菇,味霖	應青	雙Q甜湯 黑珍珠圓,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.5	2.3	0.8	2.5	1.0	0.8	706
24	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜	特餐	白醬筆管麵 螺旋麵,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,奶粉,麵粉	翅小腿 翅小腿*2	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,胡蘿蔔,奶粉,麵粉	截切水果	3.2	1.9	1.2	2.5	1.0	0.0	569
25	四	奶皇包+麥茶 奶皇包+麥粒,二砂糖	小米飯	豆干雞丁 骨騰丁,非基改四分乾丁,白蘿蔔	高麗炒肉絲 高麗菜,生木耳,肉絲	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗滌蛋	截切水果+珍珠丸子*2	2.8	1.6	1.4	3.0	1.0	0.0	546
26	五	奶油餐包+米漿	燕麥飯	蘑菇肉絲 肉絲,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	黃瓜貢丸湯 大黃瓜,貢丸	截切水果	3.5	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	628
29	一	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,絞紅蔥	海苔飯	豆瓣雞丁 骨騰丁,非基改四分乾丁,高麗菜,豆瓣醬	洋蔥甜條 甜不辣條,洋蔥,生香菇	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+小籠包*2	3.0	2.6	1.3	1.5	1.0	0.0	565
30	二	桂圓蛋糕+鮮奶	環保餐/糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.5	1.4	1.2	2.5	1.0	0.8	579

※「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。