

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
113年5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(供擇) (g/份)	豆魚蛋肉 (g/份)	蔬菜類 (g/份)	油脂與堅 果種子類 (g/份)	水果類 (g/份)	乳品類 (g/份)	熱量 (kcal)
1	三	白醬燉飯 白米、乳酪絲、非基改玉米粒、絞肉、奶粉、洋葱、鮑菇類	特餐	銀絲卷 銀絲卷	紅蔥肉燥 絞肉、非基改碎干丁、絞紅蔥	應青	什錦粥 白米、高麗菜、胡蘿蔔、生香菇、芹菜	截切水果	5.0	2.0	1.7	4.0	1.0	0.0	783
2	四	鍋燒意麵 意麵、胡蘿蔔、鮑魚菇、魚丸、肉絲、小白菜	小米飯	腐乳雞丁 骨騰丁、非基改凍豆腐、高麗菜、老薑、豆腐乳	玉米肉末 非基改玉米粒、馬鈴薯、絞肉	應青	蘿蔔青菜湯 白蘿蔔、青菜	截切水果+ 鍋貼*2	5.7	2.2	1.1	4.5	1.0	0.0	854
3	五	黑糖餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲、非基改黃干絲、青椒、甜麵醬	黃瓜貢片 大黃瓜、貢丸、秀珍菇、胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄、洗滌蛋	截切水果	4.0	2.8	1.7	3.5	1.0	0.0	750
6	一	紅棗雞湯 紅棗、高麗菜、生香菇、骨騰丁、帶骨雞胸丁	芝麻飯	豆干雞丁 骨騰丁、非基改四分乾丁、洋葱	蛋酥白菜 大白菜、洗滌蛋、生木耳、胡蘿蔔	有機 應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔、生香菇、柴魚片	截切水果+ 蘿蔔糕*1	4.0	2.7	1.8	3.0	1.1	0.0	729
7	二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋葱炒蛋 洗滌蛋、洋葱、青蔥	塔香麵腸 雞腿切段、鮑菇類、九層塔、老薑	應青	綠豆地瓜圓 綠豆、地瓜圓、二砂糖	截切水果	5.0	1.9	0.5	3.5	1.0	0.8	819
8	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	刈包 刈包	酸菜肉絲 肉絲、酸菜、薑絲	應青	*麵線糊 紅麵線、生鮮筍絲、魚羹、胡蘿蔔、生木耳、香菜、柴魚片、烏醋	截切水果	5.5	1.9	1.0	3.5	1.0	0.0	770
9	四	南瓜肉末粥 白米、南瓜、絞肉、非基改玉米粒、胡蘿蔔、生香菇	小米飯	★蜜汁雞丁 骨騰丁、地瓜、白芝麻	*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+ 奶皇包*1	5.2	2.7	1.2	4.0	1.0	0.0	837
10	五	全麥餐包 +米漿	燕麥飯	紅燒肉 肉絲、白蘿蔔、胡蘿蔔	冬瓜三色 冬瓜、生木耳、芹菜、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	6.0	1.8	1.7	3.5	1.0	0.0	815
13	一	擔仔麵 黃油麵、肉絲、生香菇、小白菜、韭菜	海苔飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、青蔥	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	*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	5.5	2.5	1.7	3.8	1.0	0.0	846
14	二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋、三色丁、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	5.0	2.4	0.8	3.5	1.0	0.8	864
15	三	滷肉飯 白米、絞肉、洋葱、生香菇、絞紅蔥	特餐	炒米粉 粗米粉、高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、韭菜、青蔥、絞紅蔥	翅小腿 調理翅小腿*2	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜、洗滌蛋、薑絲	截切水果	4.2	2.3	1.7	3.0	1.0	0.0	704
16	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜、肉絲、生香菇、韭菜、絞紅蔥	小米飯	三杯雞丁 骨騰丁、非基改黑豆干切一切丸、鮑菇類、九層塔、老薑	古早味筍絲 生鮮筍絲、胡蘿蔔、絞肉、生木耳、絞紅蔥	應青	芹香白菜湯 大白菜、芹菜、柴魚片	截切水果+ 小饅頭*1	5.0	2.1	1.9	3.5	1.0	0.0	773
17	五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	味噌肉末 絞肉、非基改玉米粒、非基改味噌	飄香滷味 非基改四分乾丁、白蘿蔔、滷海帶根、米血丁、滷包	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜、魚丸	截切水果	4.6	3.0	1.3	3.5	1.0	0.0	797
20	一	肉絲炒麵 黃油麵、肉絲、綠豆芽、胡蘿蔔、生木耳、絞紅蔥	芝麻飯	古早味滷肉 肉絲、非基改小三角油豆腐、筍乾、滷包	洋葱甜條 甜不辣條、洋葱、生香菇	有機 應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽、洗滌蛋	截切水果+ 珍珠丸子*2	6.5	3.0	1.3	3.5	1.0	0.0	930
21	二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋、非基改玉米粒、青蔥	回鍋乾片 非基改黃豆乾片、高麗菜、甜椒、芹菜、甜麵醬	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓、二砂糖	截切水果	4.5	1.3	1.0	3.0	1.0	0.8	729
22	三	水煎包+麥茶 水煎包+麥茶、二砂糖	特餐	田園炒飯 白米、三色丁、洗滌蛋、絞肉	蒸滷大排 調理豬排、滷包	應青	筍絲排骨湯 生鮮筍絲、排骨丁	截切水果	5.0	2.4	1.0	3.0	1.0	0.0	750
23	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	蒜香雞丁 骨騰丁、非基改百頁豆腐、生香菇、胡蘿蔔、蒜末	蟻蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、生木耳、胡蘿蔔、不辣豆瓣醬	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜、蝦仁	截切水果+ 芋泥包*1	4.2	2.3	1.5	3.5	1.0	0.0	722
24	五	原味小餐包 +米漿	燕麥飯	塔香肉醬 絞肉、非基改碎乾丁、鮑菇類、九層塔	銀芽鮮菇絲 綠豆芽、肉絲、生木耳、胡蘿蔔	應青	玉米海根湯 非基改玉米粒、滷海帶根	截切水果	5.2	2.2	1.5	3.5	1.0	0.0	784
27	一	香蒸地瓜+冬瓜湯 冰心地瓜*1、冬瓜、薑絲、枸杞	海苔飯	蒜泥肉絲 肉絲、綠豆芽、蒜泥、薑泥	海帶三絲 非基改白干絲、滷海帶絲、肉絲、胡蘿蔔、生木耳	應青	油腐細粉湯 非基改小三角油豆腐、大白菜、冬粉、芹菜	截切水果+ 小籠包*2	6.0	2.3	1.3	3.5	1.0	0.0	843
28	二	桂圓蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋、胡蘿蔔、青蔥	塔香蒸嫩腐 非基改炸鮮豆腐、鮑菇類、九層塔	應青	銀耳鳳梨甜湯 生鮮鳳梨切片、冬瓜、白木耳、枸杞、二砂糖	截切水果	4.0	1.7	1.1	3.0	1.1	0.8	732
29	三	肉絲炒飯 白米、肉絲、生香菇、高麗菜、韭菜、絞紅蔥	特餐	水餃 水餃	炸雞塊 雞塊*2	應青	玉米濃湯 非基改玉米粒、胡蘿蔔、洋葱、奶粉、麵粉	截切水果	5.0	2.6	1.4	4.0	1.0	0.0	820
30	四	貢丸瘦肉粥 白米、貢丸、絞肉、生香菇、高麗菜、胡蘿蔔	小米飯	玉米雞丁 骨騰丁、非基改玉米粒、非基改味噌	花菜肉末 冷凍青花菜、絞肉、胡蘿蔔	有機 應青	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔、芹菜	截切水果+ 小饅頭*1	5.1	2.5	1.6	3.0	1.0	0.0	780
31	五	杯子蛋糕 +低糖豆漿	燕麥飯	紅燒嫩雞 骨騰丁、白蘿蔔、洋葱、胡蘿蔔	高麗炒肉絲 高麗菜、生木耳、肉絲	應青	*味噌湯 非基改味噌、非基改薑板豆腐、柴魚片	截切水果	3.5	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	680

※「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

菜單設計：郭庭瑄營養師（藝慶企業有限公司）