

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
113年6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	全糖糖類(份)	巨蛋蛋內(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)
3	一	鮮瓜麵線 白麵線,絲瓜,絞肉,枸杞,老薑	芝麻飯	薑汁肉絲 肉絲,綠豆芽,金針菇,薑泥	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	筍絲排骨湯 生鮮筍絲,排骨丁	截切水果+ 鍋貼*2	4.5	2.5	2.2	4.0	1.0	0.0	798
4	二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥,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,山粉圓,二砂糖	截切水果	5.0	1.9	0.5	3.5	1.0	0.8	819
5	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞肉,肉粉,洋蔥,鮑菇頭	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭	蒜香肉燥 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,蒜泥	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香葱,柴魚片	截切水果	4.5	1.9	1.0	4.5	1.0	0.0	745
6	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香葱,韭菜,絞肉	小米飯	蘑菇雞丁 骨騰丁,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	海芽菇湯 金針菇,乾海帶芽	截切水果+ 奶皇包*1	4.0	2.4	1.2	4.5	1.0	0.0	753
7	五	迷你蔥花麵包 +米漿	燕麥飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油條,筍乾,滷包	黃瓜貢片 大黃瓜,貢丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	味噌湯 非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚片	截切水果	5.0	1.8	1.8	4.0	1.0	0.0	770
10	一	端午連假放假													
11	二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香葱	薑汁炸豆腐 非基改薑板豆腐,薑泥	應青	雙O甜湯 黑珍珠圓,地瓜圓,二砂糖	截切水果	4.0	2.4	0.8	3.5	1.0	0.8	864
12	三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	*什錦魚羹飯 白米,大白菜,鮑菇絲,魚羹,生木耳,柴魚片	炸豬排 調理豬排	應青		截切水果	4.0	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	688
13	四	水煎包+麥茶 水煎包+麥茶,二砂糖	小米飯	紅燒雞丁 骨騰丁,非基改百頁豆腐,白蘿蔔,胡蘿蔔	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,韭菜	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,蝦仁	截切水果+ 蘿蔔糕*1	5.0	2.4	1.9	3.0	1.0	0.0	773
14	五	厚片白吐司 +低糖豆漿	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎乾丁,香茄,洋蔥,九層塔	蒲瓜三色 蒲瓜,絞肉,胡蘿蔔,生木耳	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗滌蛋	截切水果	4.6	3.0	1.3	3.5	1.0	0.0	797
17	一	香菇雞湯 白蘿蔔,生香葱,骨騰丁,帶骨雞胸丁	海苔飯	五味肉絲 肉絲,綠豆芽,薑泥,蒜泥,香茄醬,烏鹽	香菇麵筋 生香葱,鮑菇頭,麵筋	應青	海根蘿蔔湯 滷海帶根,白蘿蔔	截切水果	4.5	3.9	1.5	2.5	1.0	0.0	818
18	二	桂圓蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,青蔥	茄汁油腐 非基改小四角油豆腐,香茄,洋蔥,番茄醬	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	4.5	1.3	1.0	4.0	1.0	0.8	774
19	三	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香葱,高麗菜,胡蘿蔔	特餐	肉絲蛋炒飯 白米,高麗菜,肉絲,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔,青蔥	滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔,芹菜	截切水果+ 燒賣*2	4.0	2.7	1.3	2.5	1.0	0.0	688
20	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	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	大滷湯 鮑菇絲,非基改薑板豆腐,生木耳,胡蘿蔔	截切水果+ 小饅頭*1	4.8	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	701
21	五	原味小餐包 +米漿	燕麥飯	三杯雞丁 骨騰丁,非基改黑豆干,一切九,鮑菇頭,九層塔,老薑	蟻蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋,薑絲	截切水果	5.2	2.2	1.5	3.5	1.0	0.0	784
24	一	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,小黑輪,米血丁,柴魚片	芝麻飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎乾丁,紅蔥頭	培根花菜 花椰菜,鮑菇頭,培根	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果	3.5	2.8	1.4	4.0	1.0	0.0	730
25	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,鮑菇頭,蒜泥	應青	紅豆QQ湯 全白QQ,紅豆,二砂糖	截切水果	4.5	1.7	1.1	3.0	1.0	0.8	761
26	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香葱,絞肉	特餐	漢堡 漢堡	炸雞塊 雞塊*2	應青	巧達濃湯 馬鈴薯,螺旋藻,洋蔥,奶粉,麵粉	截切水果	5.0	2.9	1.3	4.5	1.0	0.0	863
27	四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,絞肉	小米飯	粉蒸肉 肉絲,地瓜,蒸肉粉	沙茶乾片 非基改黃豆干片,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,沙茶醬	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	5.0	2.5	1.6	4.0	1.0	0.0	818
28	五	截切水果+ 芋泥包*1	燕麥飯	玉米雞丁 骨騰丁,非基改玉米粒,非基改味噌	高麗香腸 高麗菜,生木耳,香腸	應青	海芽豆腐湯 非基改薑板豆腐,乾海帶芽,薑絲	黑糖餐包 +保久豆漿	4.5	2.6	1.8	3.5	1.0	0.0	773

※「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。