

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
113年11月份午餐食譜(葷食)

日 星 期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	全乳(兩塊) (g)	豆魚蛋肉 (g)	蔬菜類 (g)	油類(含 蛋黃)(g)	水果類 (g)	乳品類 (g)	熱量 (KJ卡)
1 五	黑糖餐包+ 低糖豆漿	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎乾丁,番茄,洋葱,九層塔	*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	2.5	3.0	1.2	2.5	2.0	0.0	663
4 一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜, 絞肉,紅蔥	海苔飯	*樹子蒸魚排 生鮮魚片,樹子	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	白菜蛋花湯 大白菜,洗滌蛋	截切水果+ 燒賣*2	2.5	1.5	0.9	2.0	1.0	0.0	460
5 二	銀絲卷+ 鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋葱炒蛋 洗滌蛋,洋葱	三杯麵腸 雞腿切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	★綜合 堅果	雙Q甜湯 黑珍珠圓,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.1	2.0	0.6	2.0	2.0	0.8	688
6 三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,胡麻油	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	應青	筍絲排骨湯 生鮮筍絲,排骨丁	截切水果	2.5	1.6	1.3	2.5	2.0	0.0	560
7 四	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨髓丁,帶骨雞 胸丁	小米飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,黑海 帶根,米血丁,滷包	應青	海芽豆腐湯 非基改金裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果+ 小芋泥包	2.7	2.1	1.0	1.5	1.0	0.0	499
8 五	迷你蔥花麵包+ 米漿	燕麥飯	紅燒嫩雞 骨髓丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔	*什錦冬瓜 冬瓜,魚羹,芹菜,生木耳	應青	榨菜冬粉湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果	3.1	1.5	1.2	2.0	2.0	0.0	570
11 一	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭 菜	芝麻飯	桂筍滷肉 肉角,非基改小三角油豆腐,桂竹筍,滷包	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	2.5	1.9	1.8	2.5	1.0	0.0	535
12 二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥	酥炸雙拼 地瓜薯條,非基改百頁豆腐	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	2.9	1.3	1.1	3.0	2.0	1.0	703
13 三	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜, 胡蘿蔔	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	大滷湯 脆筍絲,非基改金裝豆腐,生木耳, 金針菇	截切水果	2.5	2.1	1.1	2.5	2.0	0.0	593
14 四	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒,二砂糖	小米飯	咖哩雞丁 骨髓丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	高麗炒肉絲 高麗菜,生木耳,肉絲	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	截切水果+ 小饅頭	2.8	1.9	1.6	2.0	1.0	0.0	529
15 五	原味小餐包+ 保久豆漿	燕麥飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	洋葱甜條 甜不辣條,洋葱,生香菇	應青	*浮水肉絲湯 大白菜,芹菜,肉絲,柴魚片	截切水果	2.6	1.8	1.2	2.5	2.0	0.0	580
18 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	海苔飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	蒲瓜三色 蒲瓜,絞肉,胡蘿蔔,生木耳	有機應 青	海根蘿蔔湯 溫海帶根,白蘿蔔	截切水果+ 珍珠丸子*2	2.5	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	520
19 二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭, 九層塔	應青	燒仙草 仙草汁,綠豆,紅豆,薏仁,二砂糖	截切水果	2.9	1.6	1.2	2.0	2.0	0.8	659
20 三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,絞肉,紅蔥	特餐	茄汁螺旋麵 螺旋麵,馬鈴薯,番茄,洋葱,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,番茄醬	翅小腿*2 翅小腿*2	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	截切水果	2.9	1.5	1.0	3.0	2.0	0.0	596
21 四	香蒸地瓜+冬瓜湯 冰心地瓜*1,冬瓜,薑絲	小米飯	三杯雞 骨髓丁,非基改黑豆干一切九,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	*味噌湯 非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚 片	截切水果+ 小奶皇包	2.9	2.1	0.9	2.0	1.0	0.0	533
22 五	小兔包+ 保久豆漿	燕麥飯	蘑菇肉片 肉片,洋葱,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,韭菜	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	2.9	2.0	2.0	2.0	2.0	0.0	613
25 一	紅棗雞湯 紅棗,高麗菜,生香菇,骨髓丁,帶 骨雞胸丁	芝麻飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米粒,非基改味噌	糖醋海根 溫海帶根,肉絲,薑絲,蒜肉,烏 醋	有機應 青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	截切水果+ 鍋貼*2	2.7	1.8	0.9	1.5	1.0	0.0	474
26 二	杯子蛋糕 +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 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,蒜泥	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.6	2.0	1.4	2.0	2.0	0.8	673
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	*什錦魚羹飯 白米,大白菜,脆筍絲,魚羹,生木耳,柴魚片	炸豬排 生鮮豬排	應青		截切水果	2.5	1.4	1.5	2.5	2.0	0.0	550
28 四	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞 肉,肉粉,洋葱,鮑菇頭	小米飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	*黃瓜魚丸 大黃瓜,魚丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	番茄豆腐湯 非基改金裝豆腐,番茄,青蔥	截切水果+ 小籠包*2	2.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	543
29 五	小饅頭+ 保久豆漿	燕麥飯	藥燉肉絲 肉絲,高麗菜,鮑菇頭,枸杞,肉骨茶包	彩椒筍絲 生鮮筍絲,肉絲,彩椒,辣豆瓣 醬,不辣豆瓣醬	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗滌蛋	截切水果	2.5	1.7	1.7	2.5	2.0	0.0	578
30 六			校慶											

※「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：楊欣庭營養師（義慶企業有限公司）