

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
113年12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	全穀雜糧類(%)	豆魚蛋肉類(%)	蔬菜類(%)	油質類(%)	水果類(%)	乳品類(%)	熱量(千卡)	
2	一			校慶補假一日												
3	二	小兔包+鮮奶	環保餐/糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥	咖哩豆腐 非基改小三角油腐,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	應青	黑糖珍珠圓 黑珍珠圓,黑糖,二砂糖	截切水果	2.8	1.5	1.1	2.5	2.0	0.8	665	
4	三	古早味蛋糕+養樂多	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,青蔥,絞紅蔥頭	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,生香菇,柴魚片	截切水果	2.5	1.0	1.3	2.0	2.0	0.0	493	
5	四	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,米血丁,柴魚片	小米飯	豆干雞丁 骨鹽丁,非基改四分乾丁,洋蔥	黃瓜肉末 大黃瓜,生木耳,絞肉	應青	桂筍排骨湯 桂竹筍,排骨丁	截切水果+小芝麻包	2.5	2.0	1.1	1.5	1.0	0.0	480	
6	五	厚片白土司+豆漿	燕麥飯	蘑菇肉片 肉片,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	培根花菜 花椰菜,鮑菇頭,培根	應青	海芽蛋花湯 洗滌蛋,乾海帶芽	截切水果	2.5	1.5	1.3	2.0	2.0	0.0	530	
9	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,非基改玉米粒,胡蘿蔔,生香菇	芝麻飯	醬淋豬柳 豬柳條,馬鈴薯,小黃瓜,胡蘿蔔	芹香乾片 非基改黃豆干片,生木耳,芹菜	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果+蘿蔔糕*1	2.7	1.9	1.3	2.0	1.0	0.0	514	
10	二	銀絲卷+鮮奶	環保餐/糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	2.5	2.2	1.1	2.0	2.0	0.8	674	
11	三	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚絲,魚丸,肉絲,小白菜	特餐	蒲瓜蛋炒飯 白米,蒲瓜,洗滌蛋,胡蘿蔔,肉絲,青蔥	玉米雞丁 骨鹽丁,非基改玉米粒,非基改味噌	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨丁	截切水果	2.7	1.5	1.1	2.5	2.0	0.0	562	
12	四	水煎包+麥茶 水煎包+麥粒,二砂糖	小米飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油腐,筍乾,滷包	醬燒馬鈴薯 米血糕,馬鈴薯,鮑菇頭	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改盒裝豆腐,柴魚片	截切水果+小芋泥包	2.8	2.1	0.9	2.5	1.0	0.0	549	
13	五	原味餐包+豆漿	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	腐皮白菜滷 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,肉絲,非基改角醬	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	截切水果	2.5	1.7	1.5	2.0	2.0	0.0	550	
16	一	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞肉,奶粉,洋蔥,鮑菇頭	海苔飯	京醬肉末 絞肉,非基改碎乾丁,青椒,甜麵醬	小瓜甜條 小黃瓜,胡蘿蔔,甜不辣絲	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果+鍋貼*2	2.6	1.7	1.2	1.5	1.0	0.0	467	
17	二	小饅頭+鮮奶	環保餐/糙米飯	玉米蒸蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,生香菇	三杯麵腸 麵腸切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	紅豆湯圓 紅豆,紅白小湯圓,二砂糖	截切水果	3.0	1.0	1.2	1.5	2.0	0.8	599	
18	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	刈包 刈包	瓜子肉 絞肉,非基改碎乾丁,攪花瓜	應青	麵線糊 紅麵線,金針菇,魚羹,胡蘿蔔,生木耳,柴魚片,烏醋	截切水果	2.5	1.8	1.0	2.0	2.0	0.0	545	
19	四	香蒸地瓜+冬瓜湯 冰心地瓜*1,冬瓜,薑絲	小米飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	家常豆腐 非基改藍板豆腐,三色丁,絞肉	應青	白菜蛋花湯 大白菜,洗滌蛋	截切水果+小奶皇包	2.6	1.5	1.4	2.5	1.0	0.0	502	
20	五	全麥餐包+豆漿	燕麥飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,韭菜,金針菇	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果	2.5	2.3	1.3	2.0	2.0	0.0	590	
23	一	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	芝麻飯	三杯雞丁 骨鹽丁,非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔,老薑	高麗炒肉絲 高麗菜,生木耳,肉絲	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果+燒賣*2	2.5	1.9	1.4	1.5	1.0	0.0	480	
24	二	馬拉糕+鮮奶	環保餐/糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	鐵板豆腐 非基改小三角油腐,洋蔥,非基改毛豆,鮑菇頭	應青	綠豆QQ湯 綠豆,全白QQ,二砂糖	截切水果	2.9	1.4	1.2	2.5	2.0	0.8	667	
25	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	白醬筆管麵 筆管麵,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,義大利香料,奶粉,麵粉	炸雞塊 雞塊*2	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	截切水果	2.7	1.3	1.0	3.0	2.0	0.0	567	
26	四	鮮瓜麵線 白麵線,鮮瓜,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	蒜香肉絲 肉絲,凍豆腐,蒜泥,薑泥	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 脆筍絲,非基改盒裝板豆腐,生木耳,金針菇	截切水果+小饅頭	2.8	2.0	1.1	2.0	1.0	0.0	524	
27	五	黑糖餐包+豆漿	燕麥飯	紅燒雞丁 骨鹽丁,百頁豆腐,洋蔥,青蔥	蛋酥冬瓜 冬瓜,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海帶芽	截切水果	2.5	1.8	1.4	3.0	2.0	0.0	600	
30	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	芝麻飯	照燒肉絲 肉絲,洋蔥,白芝麻,味霖	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	*浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹,柴魚片	截切水果+珍珠丸子*2	2.7	1.5	0.9	1.5	1.0	0.0	452	
31	二	銅鑼燒+鮮奶	環保餐/糙米飯	鮮瓜炒蛋 大黃瓜,洗滌蛋	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.6	1.0	1.0	2.0	2.0	0.8	588	