

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年1&2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
1月								
1	三			元旦放假一日				
2	四	米苔目湯 米苔目,肉絲,韭菜,綠豆芽	小米飯	蜜汁雞丁 骨髓丁,地瓜,白芝麻	鮮蔬咖哩 馬鈴薯,洋葱,茶豆,胡蘿蔔,肉絲,咖哩粉	應青	油腐細粉湯 非基改小三角油腐,大白菜,冬粉,芹菜	截切水果+ 小饅頭*1
3	五	筍香包 +豆漿	燕麥飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青椒,甜麵醬	冬瓜三色 冬瓜,生木耳,芹菜,絞肉	應青	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	截切水果
6	一	南瓜粥 白米,南瓜,絞肉,胡蘿蔔,生香菇	海苔飯	五味肉絲 肉絲,綠豆芽,薑泥,蒜泥,番茄醬,烏醋	黃瓜貢片 大黃瓜,貢丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果+ 鍋貼*2
7	二	冰心地瓜*1 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	柴香蒸蛋 洗選蛋,柴魚片,青蔥	三杯麵腸 非基改麵腸切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	綠豆地瓜圓 綠豆,地瓜圓,二砂糖	截切水果
8	三	古早味蛋糕	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋葱,胡蘿蔔,生木耳,味霖	炸豬排 調理豬排	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改薑板豆腐,柴魚片	截切水果
9	四	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	小米飯	蔥油雞丁 骨髓丁,生香菇,白蘿蔔,青蔥,絞紅蔥,薑泥	開陽白菜 大白菜,胡蘿蔔,秀珍菇,蒜末	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠,排骨丁	截切水果+ 小奶黃包*1
10	五	肉包 +豆漿	燕麥飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油腐,筍乾,滷包	海帶三絲 非基改白干絲,瀉海帶絲,胡蘿蔔,生木耳	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果
13	一	翡翠肉末粥 白米,洗選蛋,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	芝麻飯	豆瓣肉絲 肉絲,脆筍絲,生木耳,不辣豆瓣醬	洋葱甜條 甜不辣條,洋葱,生香菇	應青	海芽味增湯 非基改味噌,非基改油片絲,乾海帶芽	截切水果+ 小蘿蔔糕*1
14	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,青蔥	醬燒油腐 非基改小三角油腐,洋葱,胡蘿蔔	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果
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	滷腿排 生鮮腿排,滷包	應青	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔,芹菜	截切水果
16	四	大滷麵 黃油麵,肉絲,大白菜,黑木耳	小米飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋葱,九層塔	螞蟥上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	鮮瓜貢丸湯 大黃瓜,貢丸	截切水果+ 小芝麻包*1
17	五	銀絲卷 +豆漿	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	玉米海根湯 非基改玉米粒,瀉海帶根	截切水果
20	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	海苔飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	醬燒杏鮑菇 米血糕,白蘿蔔,鮑菇頭	應青	芹香白菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片	銅鑼燒
2月								
11	二	冰心地瓜*1 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋葱炒蛋 洗選蛋,洋葱	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔	應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	截切水果
12	三	古早味蛋糕	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	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	截切水果
13	四	擔仔麵 黃油麵,肉絲,生香菇,小白菜,韭菜	小米飯	蘑菇雞丁 骨髓丁,洋葱,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	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果+ 小饅頭*1
14	五	菜包 +豆漿	燕麥飯	蒜泥肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥	角螺煨蒲瓜 蒲瓜,魚丸,胡蘿蔔,非基改角螺,生木耳	應青	結頭排骨湯 結頭菜,排骨丁	截切水果
17	一	南瓜粥 白米,南瓜,絞肉,胡蘿蔔,生香菇	芝麻飯	馬鈴薯燉雞 骨髓丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔	糖醋海根 瀉海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	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+ 小銀絲卷*1
18	二	芋頭饅頭 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,青蔥	鐵板油腐 非基改小三角油腐,洋葱,茶豆,非基改玉米筍	應青	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂糖	截切水果
19	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,絞紅蔥	特餐	茄醬螺旋麵 螺旋麵,洋葱,番茄,紅蘿蔔,絞肉,蒜末,番茄醬	炸雞塊 雞塊*2	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗選蛋,薑絲	截切水果
20	四	鮮瓜麵線 白麵線,絲瓜,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米粒,非基改味噌	麻婆豆腐 非基改薑板豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	枸杞麵線 高麗菜,白麵線,枸杞,胡麻油	截切水果+ 小奶皇包*1
21	五	鮮肉包 +豆漿	燕麥飯	醬淋豬柳 豬柳條,馬鈴薯,小黃瓜,胡蘿蔔	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	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
24	一	玉米肉末粥 絞肉,高麗菜,玉米粒	海苔飯	蠔油肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青椒	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,金針菇	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果+ 珍珠丸子*2
25	二	白饅頭 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,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	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果
26	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞肉,奶粉,洋葱,鮑菇頭	特餐	蒲瓜蛋炒飯 白米,蒲瓜,洗選蛋,胡蘿蔔,肉絲,青蔥	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
27	四	鍋燒雞絲麵 雞絲麵,肉絲,洗選蛋,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	咖哩雞丁 骨髓丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	培根高麗菜 高麗菜,生木耳,培根	應青	番茄豆腐湯 非基改盒裝豆腐,番茄,青蔥	截切水果+ 小芋泥包*1
28	五	228和平紀念日放假一日						