

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年3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	全乳糖 磚(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油脂與 調味料 子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)
3	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	芝麻飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,生木耳,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+ 小芝麻包*1	2.5	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	528
4	二	冰心地瓜*1+豆漿	環保餐/ 糙米飯	蒜香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,蒜泥	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	應青	芋香西米露 芋頭,西谷米,奶粉,二砂糖	截切水果	3.1	1.5	1.3	2.0	2.0	0.0	572
5	三	古早味蛋糕+鮮奶	特餐	肉絲蛋炒飯 白米,高麗菜,肉絲,雞蛋,胡蘿蔔,黑木耳,青蔥	滷腿排 生鮮腿排,滷包	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒	截切水果	2.7	1.9	1.4	2.5	2.0	0.8	695
6	四	鮮瓜麵線 白麵線,絲瓜,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青椒,甜麵醬	香菇麵筋 生香菇,鮑菇頭,麵筋	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	截切水果+ 小饅頭*1	2.5	2.3	1.4	1.5	1.0	0.0	510
7	五	菜包+豆漿	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎干丁,番茄,洋蔥,九層塔	黃瓜貢片 大黃瓜,貢丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	海芽菇湯 金針菇,乾海帶芽	截切水果	2.5	2.5	1.7	2.5	2.0	0.0	638
10	一	玉米肉末粥 絞肉,香菇,玉米粒	海苔飯	糖醋肉 骨腿丁,馬鈴薯,小黃瓜,洋蔥,彩椒,番茄醬	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青	桂筍排骨湯 桂筍,排骨丁	截切水果+ 小銀絲卷*1	2.7	1.5	1.8	2.5	1.0	0.0	519
11	二	原味餐包+鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,三色丁,生香菇	塔香麵腸 麵腸切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.8	1.4	1.0	1.5	2.0	0.0	514
12	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	珍珠丸子 珍珠丸子*2	酸菜肉絲 肉絲,酸菜,薑絲	應青	*麵線糊 紅麵線,金針菇,柴魚,胡蘿蔔,生木耳,柴魚片,柴魚粉	截切水果	2.9	1.8	1.0	2.5	2.0	0.8	692
13	四	肉燥湯麵 黃油麵,絞肉,綠豆芽,生香菇,紅蔥頭	小米飯	三杯雞丁 骨腿丁,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	白菜蛋花湯 大白菜,洗選蛋	截切水果+ 小奶黃包*1	2.7	1.8	1.2	2.5	1.0	0.0	527
14	五	肉包+豆漿	燕麥飯	蘑菇肉絲 肉絲,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	芹香乾片 非基改黃豆干片,生木耳,芹菜	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果	2.6	1.2	1.5	2.0	2.0	0.0	520
17	一	南瓜粥 白米,南瓜,絞肉,玉米粒,胡蘿蔔,生香菇	芝麻飯	豆干雞丁 骨腿丁,非基改四分干丁,白蘿蔔	小瓜甜條 甜不辣條,小黃瓜,生香菇	應青	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	截切水果+ 燒賣*2	2.7	1.5	1.5	2.5	1.0	0.0	512
18	二	全麥餐包+鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗選蛋,非基改玉米粒,青蔥	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油	應青	米苔目甜湯 米苔目,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.0	1.5	1.2	2.5	2.0	0.0	585
19	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	橘醬筆管麵 筆管麵,南瓜,茶豆,胡蘿蔔,絞肉,洋蔥,奶粉,麵粉	烤翅小腿 生鮮翅小腿*2	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	截切水果	2.5	1.2	1.2	2.0	2.0	0.8	601
20	四	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑菇頭,魚丸,肉絲,小白菜	小米飯	蔥爆肉絲 肉絲,非基改黃豆干片,洋蔥,青蔥	高麗香腸 高麗菜,生木耳,香腸	應青	番茄豆腐湯 番茄,盒裝板豆腐	截切水果+ 小芋泥包*1	2.5	1.6	1.5	2.5	1.0	0.0	505
21	五	銀絲卷+豆漿	燕麥飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎干丁,鮑菇頭,九層塔	角螺燴蒲瓜 蒲瓜,胡蘿蔔,非基改角螺,生木耳	應青	豆薯排骨湯 豆薯,排骨丁	截切水果	2.5	1.5	1.6	2.0	2.0	0.0	538
24	一	翡翠肉末粥 白米,洗選蛋,蝦米,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	海苔飯	蠔油菇菇雞 骨腿丁,馬鈴薯,鮑菇頭,胡蘿蔔,生木耳	飄香滷味 非基改四分干丁,白蘿蔔,濕海帶根,米血丁,滷包	應青	*浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹條,柴魚片	截切水果+ 小蘿蔔糕*1	2.7	1.8	1.3	2.5	1.0	0.0	529
25	二	芋頭饅頭+鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,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	黑糖珍珠圓 黑糖珍珠圓,黑糖,二砂糖	截切水果	2.7	1.2	1.4	2.0	2.0	0.0	524
26	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	特餐	炸醬麵 白油麵,洋蔥,非基改碎干丁,三色丁,絞肉,鮑菇頭,甜麵醬	*炸魚排 調理魚排	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果	2.6	1.9	1.2	3.0	2.0	0.8	706
27	四	大滷麵 黃油麵,肉絲,大白菜,黑木耳	小米飯	紅燒嫩雞 骨腿丁,白蘿蔔,洋蔥,胡蘿蔔	培根花菜 花椰菜,鮑菇頭,培根	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果+ 小兔包*1	2.5	1.5	1.6	2.5	1.0	0.0	500
28	五	筍香包+豆漿	燕麥飯	桂筍滷肉 肉絲,非基改小三角油豆腐,桂竹筍,滷包	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	蘿蔔芹香湯 白蘿蔔,芹菜	截切水果	2.6	1.4	1.6	2.0	2.0	0.0	537
31	一	滑蛋蔬菜粥 白米,洗選蛋,小白菜,生香菇	芝麻飯	味噌肉末 絞肉,非基改玉米粒,非基改味噌	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	大滷湯 脆筍絲,非基改盒裝豆腐,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,金針菇	截切水果	2.7	1.5	1.4	2.5	2.0	0.0	569

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。