

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年4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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
1	二	冰心地瓜*1 +豆漿	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	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	3.1	2.4	1.3	3.0	1.0	0.0	625
2	三	古早味蛋糕+ 鮮奶	特餐	*什錦魚羹飯 白米,大白菜,鮑魚,魚羹,生木耳,柴魚片	炸豬排 蒜味豬排	應青		截切水果	2.5	1.8	1.2	2.5	1.0	0.8	609
清明連假放假															
7	一	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	芝麻飯	五味肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥,番茄醬,烏醋	角螺燴蒲瓜 蒲瓜,胡蘿蔔,非基改肉燥,生木耳	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠	截切水果+ 小饅頭*1	3.1	2.1	1.6	3.5	1.0	0.0	632
8	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	柴香蒸蛋 洗滌蛋,柴魚片,青蔥	鐵板油豆腐 非基改小三角油豆腐,洋蔥,茶豆,非基改玉米粉	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	3.0	1.5	1.2	2.5	1.0	0.8	621
9	三	玉米肉末粥 白米,玉米粒,絞肉,高麗菜,生香菇	特餐	茄汁炒飯 白米,洗滌蛋,非基改玉米粒,洋蔥,鮑菇頭,番茄醬	雞塊 雞塊*2	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果	3.0	1.6	1.3	3.0	1.0	0.0	558
10	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	玉米雞丁 骨騰丁,非基改玉米粒,非基改味噌	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,韭菜,金針菇	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	截切水果+ 小芋泥包*1	3.5	1.8	1.7	2.0	1.0	0.0	573
11	五	鮮肉包 +豆漿	燕麥飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,滿海帶根,米血丁,滷包	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果	2.8	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	626
14	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,玉米粒,胡蘿蔔,生香菇	海苔飯	京醬肉絲 肉絲,非基改黃干絲,青椒,甜麵醬	彩椒高麗菜 高麗菜,彩椒,生木耳	應青	海芽豆腐湯 非基改金裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果+ 燒賣*2	2.7	2.2	1.6	3.0	1.0	0.0	589
15	二	厚片白吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	塔香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,九層塔	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	應青	米苔目甜湯 米苔目,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.2	1.7	1.2	2.0	1.0	0.8	628
16	三	白醬燴飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞肉,茄粉,洋蔥,鮑菇頭	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,味霖	炸大雞塊 雞塊	應青	桂筍鮮菇湯 桂竹筍,生香菇,大青	截切水果	2.6	2.1	1.7	3.5	1.0	0.0	600
17	四	炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,生香菇,胡蘿蔔,紅蔥	小米飯	三杯雞丁 骨騰丁,非基改黑豆干一切九,鮑菇頭,九層塔,老薑	*冬瓜魚丸 冬瓜,魚丸,非基改肉燥,胡蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗滌蛋	截切水果+ 小芝麻包*1	2.7	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	569
18	五	筍香包 +豆漿	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	*浮水魚羹湯 大白菜,芹菜,魚羹,柴魚片	截切水果	2.5	3.2	1.5	2.5	1.0	0.0	625
21	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,高麗菜,生香菇	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	大滷湯 鮑菇絲,非基改金裝豆腐,胡蘿蔔,生木耳	截切水果+ 小蘿蔔糕*1	2.5	2.2	1.8	2.5	1.0	0.0	558
22	二	芋頭饅頭 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,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 珍珠,黑糖,二砂糖	截切水果	3.2	1.2	1.6	2.5	1.0	0.8	623
23	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,奶粉,麵粉	烤翅小腿 調理翅小腿*2	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶粉,麵粉	截切水果	2.6	1.7	1.6	3.0	1.0	0.0	545
24	四	鮮瓜麵線 白麵線,肉絲,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	*豉汁魚丁 生鮮魚丁,非基改凍豆腐,豆豉,薑絲,青蔥	糖醋海根 滿海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	應青	海芽菇湯 金針菇,乾海帶芽	截切水果+ 小奶皇包*1	3.1	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	577
25	五	銀絲卷 +豆漿	燕麥飯	豆瓣肉絲 肉絲,桂竹筍,生木耳,不辣豆瓣醬	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,洗滌蛋	截切水果	2.5	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	633
28	一	虱目魚羹粥 白米,魚羹,高麗菜,生木耳,脆筍絲	海苔飯	豆干雞丁 骨騰丁,非基改四分乾丁,白蘿蔔	麻婆豆腐 非基改金裝豆腐,胡蘿蔔,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改金裝豆腐,柴魚片	截切水果+ 小籠包*2	2.5	2.0	1.4	3.0	1.0	0.0	555
29	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,青蔥	三杯麵腸 麵腸切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	冬瓜銀耳露 白木耳,冬瓜磚,二砂糖	截切水果	2.9	1.9	1.3	2.5	1.0	0.8	647
30	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,茶豆,胡麻油	滷腿排 生鮮腿排,滷包	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	截切水果	2.5	2.1	1.7	3.5	1.0	0.0	593

※「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。