

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年5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	四	全麥餐包 +鮮奶	小米飯	蘑菇肉絲 肉絲,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	彩蔬花菜 花椰菜,鮑菇頭,甜椒	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果+ 小芋泥包*1	3.2	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	629
2	五	菜包 +豆漿	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎乾丁,番茄,洋蔥,九層塔	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,金針菇	應青	玉米海根湯 非基改玉米粒,瀨海帶根	截切水果	3.0	2.8	1.6	2.0	1.0	0.0	610
5	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,玉米粒,胡蘿蔔	芝麻飯	*豆瓣魚丁 生鮮魚丁,非基改百頁豆腐,生香菇,青蔥,不辣豆瓣醬	醬燒杏鮑菇 米血糕,馬鈴薯,鮑菇頭	應青	海芽菇菇湯 金針菇,乾海带芽	截切水果+ 珍珠丸子*2	3.2	1.8	1.6	2.5	1.0	0.0	572
6	二	冰心地瓜*1 +豆漿	環保餐/ 糙米飯	洋葱炒蛋 洗選蛋,洋葱	回鍋乾片 非基改黃豆乾片,高麗菜,甜椒,芹菜,甜麵醬	應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	截切水果	3.1	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	577
7	三	古早味蛋糕+ 鮮奶	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,肉絲,生香菇,胡蘿蔔,青蔥,紅蔥頭	炸雞塊 雞塊*2	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	截切水果	2.7	1.5	1.2	3.0	1.0	0.8	623
8	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	小米飯	蒜泥肉絲 肉片,綠豆芽,蒜泥,薑泥	蟬蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	*冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	2.7	1.9	1.8	2.5	1.0	0.0	549
9	五	鮮肉包 +豆漿	燕麥飯	味噌肉末 絞肉,非基改玉米粒,非基改味噌	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,瀨海帶根,米血丁,滷包	應青	油腐細粉湯 非基改小三角油腐,大白菜,冬粉,菜	截切水果	3.0	2.6	1.1	1.5	1.0	0.0	560
12	一	玉米肉末粥 白米,玉米粒,絞肉,高麗菜,生香菇	海苔飯	紅燒嫩雞 骨腿丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔	芹香乾片 非基改黃豆乾片,生木耳,芹菜	應青	海芽蛋花湯 乾海带芽,洗選蛋	截切水果+ 鍋貼*2	2.7	1.3	1.3	2.5	1.0	0.0	492
13	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,青蔥	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	2.8	1.2	1.3	2.0	1.0	0.8	565
14	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	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	蘿蔔芹香湯 白蘿蔔,芹菜	截切水果	3.0	2.5	1.9	3.0	1.0	0.0	640
15	四	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,魚丸,肉絲,小白菜	小米飯	蔥油雞丁 骨腿丁,生香菇,白蘿蔔,青蔥,軟紅蔥,薑泥	糖醋海根 瀨海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,翡翠,大青	截切水果+ 小芝麻包*1	3.0	1.7	1.7	3.0	1.0	0.0	575
16	五	銀絲卷 +豆漿	燕麥飯	京醬肉末 絞肉,非基改碎乾丁,彩椒,甜麵醬	鮮瓜貢片 鮮瓜,貢丸,秀珍菇,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	2.5	2.5	1.2	2.0	1.0	0.0	543
19	一	翡翠肉末粥 白米,洗選蛋,翡翠,絞肉,芹菜,胡蘿蔔	芝麻飯	蠔油菇菇雞 骨腿丁,鮑菇頭,洋葱,胡蘿蔔,茶豆	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	海芽豆腐湯 非基改金裝豆腐,乾海带芽,薑絲	截切水果+ 小蘿蔔糕*1	2.9	2.2	1.3	2.5	1.0	0.0	573
20	二	芋頭饅頭 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗選蛋,三色丁,生香菇	鐵板油腐 非基改小三角油腐,洋葱,茶豆,非基改玉米粉	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.6	1.5	1.0	2.0	1.0	0.8	566
21	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	特餐	茄醬筆管麵 筆管麵,洋葱,番茄,胡蘿蔔,絞肉,非基改碎乾丁,辣末,番茄醬	炸大雞堡 雞堡*1	應青	玉米濃湯 非基改玉米粒,三色丁,洋葱,奶粉,麵粉	截切水果	2.5	2.1	1.7	3.5	1.0	0.0	593
22	四	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,鴻喜菇,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇頭,九層塔	高麗炒片絲 高麗菜,生木耳,非基改油片絲	應青	白菜針菇湯 大白菜,金針菇,胡蘿蔔	截切水果+ 小奶皇包*1	3.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	575
23	五	水煎包 +豆漿	燕麥飯	咖哩雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	刺瓜蛋花湯 鮮瓜,洗選蛋,薑絲	截切水果	2.7	2.4	1.2	2.5	1.0	0.0	572
26	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜	海苔飯	蔥爆肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋葱,青蔥	腐皮白菜滷 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,非基改角蟹	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒,大骨	截切水果+ 小白饅頭*1	2.6	2.1	1.7	2.5	1.0	0.0	555
27	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥	三杯麵腸 雞腿切段,鮑菇頭,九層塔,老薑	應青	雙Q甜湯 黑珍珠圓,地瓜圓,二砂糖	截切水果	2.7	1.4	1.5	2.0	1.1	0.8	584
28	三	白醬燉飯 白米,乳酪絲,非基改玉米粒,絞肉,肉粉,洋葱,鮑菇頭	特餐	水餃 水餃	滷味拼盤 白蘿蔔,非基改四分乾丁,米血糕,甜不辣,八角,滷包	應青	大滷湯 脆筍絲,非基改金裝板豆腐,胡蘿蔔,生木耳,金針菇	截切水果	2.8	1.9	1.0	2.0	1.0	0.0	514
29	四	鮮瓜麵線 白麵線,綠瓜,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油腐,筍乾,滷包	洋葱甜條 甜不辣條,洋葱,生香菇	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果+ 小兔包*1	2.7	1.9	1.5	3.0	1.0	0.0	564
30	五			端午連假											

※「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。
※水餃個數：學生7個，大人13個

菜單設計：楊欣庭營養師（餐慶企業有限公司）