

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年6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	全糖糖漿 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜類 (份)	油類(肉類 或蛋類) (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)
2	一	貢丸瘦肉粥 白米、貢丸、絞肉、高麗菜、生香菇	海苔飯	紅燒嫩雞 骨髓丁、馬鈴薯、洋葱、胡蘿蔔	*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、生鮮筍絲、魚羹、柴魚片	截切水果+ 小蘿蔔糕*1	2.7	2.1	1.7	3.0	1.0	0.0	584
3	二	冰心地瓜*1 +豆漿	環保餐/ 糙米飯	洋葱炒蛋 洗滌蛋、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	黑糖珍珠圓 黑珍珠圓、黑糖、二砂糖	截切水果	2.6	1.3	1.5	2.5	1.0	0.0	490
4	三	古早味蛋糕+ 鮮奶	特餐	銀絲卷 銀絲卷	炸雞堡 雞堡*1		什錦粥 白米、高麗菜、芋頭、胡蘿蔔、生香菇、芹菜	截切水果	3.5	1.6	0.7	2.0	1.0	0.8	629
5	四	肉燥湯麵 黃油麵、絞肉、綠豆芽、生香菇、紅蔥頭	小米飯	豆瓣雞丁 骨髓丁、非基改四分乾丁、高麗菜、不辣豆瓣醬	鮮瓜貢片 鮮瓜、貢丸、秀珍菇、胡蘿蔔	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒、大骨	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	2.7	1.8	1.7	3.0	1.0	0.0	562
6	五	筍香包 +豆漿	燕麥飯	味噌肉末 絞肉、非基改玉米粒、非基改味噌	蛋酥白菜 大白菜、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	1.7	1.3	2.5	1.0	0.0	508
9	一	滑蛋蔬菜粥 白米、洗滌蛋、小白菜、生香菇	芝麻飯	京醬肉絲 肉絲、非基改白干絲、彩椒、甜麵醬	銀芽鮮菇絲 綠豆芽、非基改黃豆干片、生木耳、金針菇	應青	南瓜濃湯 南瓜、洋葱、奶粉、麵粉	截切水果+ 燒賣*2	2.6	2.1	1.3	2.5	1.0	0.0	545
10	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋、生香菇	塔香雞腸 雞腿切段、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	2.6	2.0	1.4	2.0	1.0	0.8	613
11	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	炒飯條 飯條、肉絲、綠豆芽、胡蘿蔔、生香菇、韭菜	炸雞塊 雞塊*2	應青	番茄蛋花湯 番茄、洗滌蛋	截切水果	2.5	2.3	1.6	3.5	1.0	0.0	605
12	四	鍋燒意麵 意麵、胡蘿蔔、鮑魚菇、魚丸、肉絲、小白菜	小米飯	三杯雞丁 骨髓丁、非基改黑豆干一切九、鮑菇頭、九層塔、老薑	蒲瓜三色 蒲瓜、絞肉、胡蘿蔔、生木耳	應青	*味噌湯 非基改味噌、非基改薑板豆腐、柴魚片	截切水果+ 小奶皇包*1	2.5	1.7	1.3	2.5	1.0	0.0	508
13	五	菜包 +豆漿	燕麥飯	古早味滷肉 肉角、非基改小三角油腐、筍乾、滷包	玉米肉末 非基改玉米粒、馬鈴薯、絞肉	應青	鮮筍香菇湯 生鮮筍絲、生香菇、大骨	截切水果	2.9	1.8	1.3	2.5	1.0	0.0	543
16	一	皮蛋瘦肉粥 白米、絞肉、皮蛋、小白菜、芹菜	海苔飯	香菇雞丁 骨髓丁、非基改四分乾丁、生香菇、鮑菇頭	高麗香腸 高麗菜、香腸、生木耳	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒、洗滌蛋	截切水果	2.7	1.9	1.3	2.0	1.0	0.0	514
17	二	芋頭饅頭 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋、胡蘿蔔、青蔥	酥炸雙拼 地瓜香條、馬鈴薯	應青	綠豆湯 綠豆、二砂糖	截切水果+ 鍋貼*2	3.5	1.4	1.2	3.0	1.0	0.8	671
18	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、小白菜、肉絲、生香菇、韭菜、鮑魚菇	特餐	炸醬麵 白油麵、洋葱、非基改碎干丁、三色丁、鮑菇頭、甜麵醬	翅小腿 調理翅小腿*2	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔、生香菇、柴魚片	截切水果	2.6	1.9	1.4	2.5	1.0	0.0	532
19	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	蔥爆肉絲 肉絲、非基改黃豆干片、洋葱、青蔥	螞蟻上樹 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+ 小芝麻包*1	2.6	2.2	1.6	3.0	1.0	0.0	582
20	五	水煎包 +豆漿	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉、非基改碎乾丁、番茄、洋葱、九層塔	小瓜甜條 甜不辣條、小黃瓜、生香菇	應青	油腐細粉湯 小三角油豆腐、大白菜、芹菜、大骨	截切水果	2.6	1.6	1.6	3.0	1.0	0.0	537
23	一	南瓜肉末粥 白米、南瓜、絞肉、玉米粒、胡蘿蔔、生香菇	芝麻飯	五味肉絲 肉絲、綠豆芽、薑泥、蒜泥、番茄醬、烏醋	培根花菜 花椰菜、生木耳、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+ 珍珠丸子*2	2.5	1.7	1.4	3.0	1.0	0.0	533
24	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	塔香干丁 非基改黑豆干一切九、鮑菇頭、九層塔	應青	紅豆紫米湯 紅豆、紫米、二砂糖	截切水果+ 小芋泥包*1	2.9	1.5	1.1	2.0	1.0	0.8	589
25	三	鮮瓜麵線 白麵線、絲瓜、絞肉、枸杞、老薑	特餐	肉絲蛋炒飯 白米、高麗菜、肉絲、雞蛋、胡蘿蔔、生木耳、青蔥	滷腿排 生鮮腿排、滷包	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸、芹菜	截切水果	2.5	1.9	1.4	4.0	1.0	0.0	593
26	四	大滷麵 黃油麵、肉絲、大白菜、胡蘿蔔	小米飯	蠔油菇菇雞 骨髓丁、鮑菇頭、洋葱、米豆	飄香滷味 非基改四分乾丁、白蘿蔔、米血丁、滷包	應青	白菜蛋花湯 大白菜、洗滌蛋	截切水果	2.6	1.7	1.7	2.5	1.0	0.0	525
27	五	鮮肉包 +豆漿	燕麥飯	蒜香肉燥 絞肉、非基改碎乾丁、生香菇、青蔥、蒜末	角螺燴鮮瓜 鮮瓜、魚丸、胡蘿蔔、非基改角螺、生木耳	應青	羅宋湯 番茄、高麗菜、肉絲、洋葱、番茄醬	截切水果	2.6	1.8	1.5	2.5	1.0	0.0	527
30	一	玉米肉末粥 白米、玉米粒、絞肉、高麗菜、生香菇	海苔飯	蘑菇雞丁 骨髓丁、洋葱、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	大滷湯 鮑魚絲、非基改盒裝板豆腐、肉絲、胡蘿蔔、生木耳、金針菇	銅鑼燒 銅鑼燒*1	2.7	2.1	1.9	2.0	1.0	0.0	544

※「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。

菜單設計：楊欣庭營養師（營養企業有限公司）