

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年9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	全糖糖類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
1	一	黑糖饅頭 +豆漿	海苔飯	蘑菇肉絲 肉絲,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片	*關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗滌蛋	水果+ 珍珠丸子*2	2.6	1.9	1.2	2.0	0.0	0.0	445
2	二	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,高麗菜,生香菇	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥	塔香干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇類,九層塔	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.5	1.2	1.2	2.0	0.0	0.0	385
3	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	滷腿排 生鮮腿排,滷包	應青	鮮瓜貢丸湯 大黃瓜,貢丸	截切水果	2.5	1.7	1.4	3.0	0.0	0.0	473
4	四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,紅蔥頭	小米飯	玉米雞丁 骨騰丁,非基改玉米粒,非基改味噌	洋蔥甜條 甜不辣條,洋蔥,生香菇	應青	芹香白菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片	截切水果+ 小銀絲卷*1	2.7	1.5	1.3	2.0	0.0	0.0	424
5	五	肉包 +豆漿	燕麥飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,鮑菇類,九層塔	角螺燴蒲瓜 蒲瓜,魚丸,胡蘿蔔,非基改角螺,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	2.5	2.0	1.4	2.5	0.0	0.0	473
8	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,玉米粒,胡蘿蔔,生香菇	芝麻飯	薑汁肉絲 肉絲,綠豆芽,金針菇,薑泥	彩蔬花菜 花椰菜,鮑菇類,甜椒	應青	大滷湯 筍絲,非基改金裝豆腐,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	水果+ 小白饅頭*1	2.5	1.7	1.7	1.5	0.0	0.0	413
9	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥	三杯麵腸 麵腸切段,鮑菇類,九層塔,老薑	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	2.7	1.9	1.2	2.0	0.0	0.0	452
10	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,胡蘿蔔,生木耳,味霖	炸雞塊 雞塊*2	應青	*柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果	2.6	1.0	1.3	3.0	0.0	0.0	425
11	四	擔仔麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,小白菜,韭菜	小米飯	蠔油菇菇雞 骨騰丁,鮑菇類,洋蔥,胡蘿蔔	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋	截切水果+ 小奶皇包*1	2.9	1.8	1.4	2.0	0.0	0.0	463
12	五	筍香包 +豆漿	燕麥飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎乾丁,紅蔥頭	高麗炒片絲 高麗菜,生木耳,非基改油片絲	應青	鮮筍香菇湯 生鮮筍絲,生香菇,大青	截切水果	2.5	2.2	1.3	3.0	0.0	0.0	508
15	一	滑蛋蔬菜粥 白米,洗滌蛋,小白菜,生香菇	海苔飯	蔥爆肉絲 肉絲,非基改黃豆乾片,洋蔥,青蔥	黃瓜貢片 大黃瓜,貢丸,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	水果+ 燒賣*2	2.5	1.9	1.5	2.0	0.0	0.0	445
16	二	厚片白吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米滑蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,青蔥	照燒豆包 非基改豆包,胡蘿蔔,生香菇,金針菇,味霖	應青	米苔目甜湯 米苔目,地瓜圓,二砂糖	截切水果	2.9	1.2	1.1	2.5	0.0	0.0	433
17	三	鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,魚丸,肉絲,小白菜	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,生香菇,胡麻油	香滷雞翅 生鮮雞翅,滷包	應青	番茄豆腐湯 番茄,非基改金裝豆腐	截切水果	2.5	2.0	1.2	3.0	0.0	0.0	490
18	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	三杯雞丁 骨騰丁,非基改黑豆干一切九,鮑菇類,九層塔,老薑	腐皮白菜滷 大白菜,生木耳,胡蘿蔔,非基改角螺	應青	鮮瓜菇菇湯 青木瓜,生香菇,大青	截切水果+ 小芋泥包*1	2.5	2.0	1.6	3.0	0.0	0.0	500
19	五	菜包 +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	羅宋湯 番茄,高麗菜,肉絲,洋蔥,番茄醬	截切水果	2.8	1.9	1.2	2.5	0.0	0.0	481
22	一	玉米肉末粥 白米,玉米粒,絞肉,高麗菜,生香菇	芝麻飯	咖哩雞丁 骨騰丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,韭菜	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改藍板豆腐,柴魚片	水果+ 鍋貼*2	2.7	1.8	1.3	2.0	0.0	0.0	447
23	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬蒸蛋 洗滌蛋,三色丁,生香菇	回鍋乾片 非基改黃豆乾片,高麗菜,甜椒,芹菜,甜羅醬	應青	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂糖	截切水果	3.0	1.2	1.1	2.0	0.0	0.0	418
24	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	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	炸大雞堡 雞堡*1	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶粉,麵粉	截切水果	3.0	1.2	1.2	3.5	0.0	0.0	488
25	四	鮮瓜麵線 白麵線,絲瓜,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	打拋豬肉 絞肉,非基改碎乾丁,番茄,洋蔥,九層塔	芹香乾片 非基改黃豆乾片,生木耳,芹菜	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒,大青	截切水果+ 小芝麻包*1	2.6	2.1	1.2	2.0	0.0	0.0	460
26	五	水煎包 +豆漿	燕麥飯	五味肉絲 肉絲,綠豆芽,蒜泥,薑泥,番茄醬,烏醋	麻婆豆腐 非基改金裝豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗滌蛋	截切水果	2.6	1.6	1.0	3.0	0.0	0.0	462
29	一	教師節放假													
30	二	冰心地瓜*1 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	鐵板豆腐 非基改小三角油豆腐,洋蔥,茶豆,非基改玉米粉	應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	截切水果	2.7	1.2	1.3	2.5	0.0	0.0	424

※「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。