

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
114年10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(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(含堅果種子類)(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
1	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	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,滷包		大滷湯 筍絲,非基改盒裝板豆腐,胡蘿蔔,生木耳,金針菇	截切水果	3.5	1.7	1.0	2.5	1.5	0.5	660
2	四	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,金針菇,小白菜,胡蘿蔔	小米飯	*豆瓣魚丁 生鮮魚丁,非基改百頁豆腐,大白菜,生香蒜,不辣豆瓣醬	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	鮮瓜海結湯 鮮瓜,海帶結	截切水果+ 豬肉餡餅*1	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
3	五	銀絲卷 +豆漿	燕麥飯	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,絞紅蔥	腐皮高麗滷 高麗菜,生木耳,胡蘿蔔,非基改角螺	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果	3.5	2.0	1.4	2.0	1.5	0.0	610
6	一	中秋節放假													
7	二	牛角麵包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	鐵板油腐 非基改小三角油腐,洋蔥,茶豆,非基改玉米筍	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	應青	冬瓜銀耳露 白木耳,冬瓜,磚,二砂糖	截切水果	2.7	1.9	1.2	2.0	0.0	0.5	512
8	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,綠豆芽,胡蘿蔔,生香蒜,紅蔥頭	香滷腿排 生鮮腿排,滷包	應青	玉米海根湯 非基改玉米粒,海帶根,大骨	截切水果	3.6	2.0	1.3	2.5	0.0	0.3	583
9	四	雞絲麵 雞絲麵,胡蘿蔔,香菇,肉絲,小白菜	紫米飯	沙茶雞丁 骨髓,非基改豆乾丁,洋葱,胡蘿蔔,沙茶醬	鮮瓜甜條 甜不辣條,鮮瓜,生香菇	應青	*蔬菜味噌湯 白蘿蔔,非基改味噌,金針菇,柴魚片	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	3.9	1.8	1.4	2.0	0.0	0.0	533
10	五	雙十國慶節放假													
13	一	玉米瘦肉粥 白米,絞肉,非基改玉米粒,高麗菜,香菇	芝麻飯	*豉汁魚丁 生鮮魚丁,非基改凍豆腐,豆豉,薑絲,青蔥	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔	應青	竹筍肉絲湯 生鮮筍絲,肉絲	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
14	二	冰心地瓜 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	蜜汁干丁 非基改黑豆干一切九,鮑菇頭	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	應青	黑糖粉角 粉角,黑糖,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.5	1.5	0.5	698
15	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香蒜,絞紅蔥	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋葱,肉絲,胡蘿蔔,生木耳,味素	炸豬排 蒜味豬排	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628
16	四	鮮瓜麵線 白麵線,鮮瓜,絞肉,枸杞,老薑	小米飯	紅燒雞丁 骨髓,白蘿蔔,胡蘿蔔,番茄	花菜炒油絲 花椰菜,鮑菇頭,非基改油片絲	應青	白菜貢丸湯 大白菜,貢丸	截切水果+ 小奶黃包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
17	五	水煎包 +鮮奶	燕麥飯	家常豬柳 豬柳,非基改黃豆乾片,豆芽菜,胡蘿蔔	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,洗選蛋	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
20	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,玉米粒,胡蘿蔔	海苔飯	咖哩肉燥 絞肉,洋葱,三色丁,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	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	水果+ 鍋貼*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
21	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	回鍋乾片 非基改黃豆乾片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	紅豆地瓜圓湯 紅豆,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.5	669
22	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香蒜,絞紅蔥	特餐	*什錦魚羹飯 白米,大白菜,鮑菇,綠魚羹,生木耳,柴魚片	炸大雞堡 雞堡*1	應青		截切水果	3.5	1.5	1.2	2.5	1.5	0.0	590
23	四	菜包 +鮮奶	紫米飯	馬鈴薯燉雞 骨髓,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,青蔥	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,扁鹽	應青	什錦蔬菜湯 白蘿蔔,高麗菜,番茄	截切水果+ 小兔包*1	3.6	1.8	1.2	2.0	0.8	0.5	615
24	五	光復節補假													
27	一	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,高麗菜,生香蒜	芝麻飯	番茄燒肉 肉角,非基改小三角油腐,番茄	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,金針菇	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒,大骨	水果+ 燒賣*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
28	二	薄片白吐司*2 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	蠔油麵腸 麵腸切段,鮑菇頭,胡蘿蔔,老薑	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋葱	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.5	1.5	0.5	682
29	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香蒜,高麗菜,絞紅蔥	特餐	炸醬麵 白油麵,洋葱,非基改碎干丁,三色丁,絞肉,鮑菇頭,甜麵醬	*酥炸魚片 生鮮魚片*1	應青	白菜蛋花湯 大白菜,洗選蛋	截切水果	3.5	2.0	1.2	3.0	1.5	0.0	650
30	四	大滷麵 黃油麵,肉絲,大白菜,胡蘿蔔	小米飯	蔥油雞丁 骨髓,生香蒜,白蘿蔔,青蔥,絞紅蔥	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	*鮮瓜魚丸湯 鮮瓜,魚丸	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	2.0	1.6	3.0	0.8	0.0	618
31	五	筍香包 +鮮奶	燕麥飯	味噌肉末 絞肉,非基改玉米粒,非基改味噌	醬燒杏鮑菇 白蘿蔔,米血糕,鮑菇頭	應青	番茄豆腐湯 非基改盒裝豆腐,番茄	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701

※「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。