

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐 114年11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	全穀類 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與 堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (KJ-K)	
3	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,高麗菜,胡蘿蔔	海苔飯	★照燒雞丁 骨髓丁,非基改四分豆乾,胡蘿蔔,白芝麻	白菜滷 大白菜,肉絲,生木耳	應青	鮮瓜香菇湯 鮮瓜,生香菇,大骨	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563	
4	二	校 外 教 學 停 餐								2.7	1.9	1.2	2.0	1.5	0.0	542
5	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	沙茶肉絲 肉絲,洋葱,豆芽菜,沙茶醬	刈包 刈包*1	應青	*麵線糊 紅麵線,魚羹,金針菇,胡蘿蔔,生木耳,香菜,烏醋	截切水果	3.6	2.0	1.3	2.5	1.5	0.5	697	
6	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	小米飯	馬鈴薯燉雞 雞丁,馬鈴薯,番茄	玉米三丁 非基改玉米粒,非基改碎乾丁,胡蘿蔔,茶豆仁	應青	豆薯芙蓉湯 豆薯,洗選蛋,芹菜	截切水果+ 小芋泥包*1	3.9	1.8	1.4	2.0	0.8	0.0	581	
7	五	冰心地瓜 +鮮奶	紫米飯	咖哩肉片 肉片,非基改百頁豆腐,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	韭香豆芽絲 綠豆芽,肉絲,生木耳,韭菜	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,非基改玉米粒	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701	
10	一	玉米肉末粥 白米,玉米粒,絞肉,高麗菜,生香菇	芝麻飯	塔香肉醬 絞肉,非基改碎乾丁,洋葱,九層塔	鮮瓜肉片 鮮瓜,肉片,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	白菜粉絲湯 大白菜,冬粉,芹菜	水果+ 珍珠丸*2	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563	
11	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅燒油腐 非基改小三角油豆腐,鮑菇片,胡蘿蔔,生木耳	香菇蒸蛋 洗選蛋,生香菇	應青	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.5	1.5	0.5	698	
12	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜	特餐	白醬筆管麵 筆管麵,絞肉,非基改玉米粒,洋葱,馬鈴薯,奶粉,麵粉	炸豬排 豬排*1	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗選蛋	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628	
13	四	*鍋燒意麵 意麵,胡蘿蔔,鮑魚菇,魚丸,肉絲,小白菜	小米飯	蠔油雞丁 骨髓丁,鮑菇頭,洋葱,非基改玉米筍	干片花椰菜 花椰菜,非基改豆乾片,胡蘿蔔	應青	鮮瓜腐皮湯 鮮瓜,角螺	截切水果+ 小奶黃包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573	
14	五	菜包 +鮮奶	燕麥飯	*豉汁魚丁 生鮮魚丁,非基改凍豆腐,豆豉,薑絲	糖醋海根 海帶根,肉絲,蒜角,烏醋	應青	竹筍貢丸湯 竹筍,貢丸	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701	
17	一	台式鹹粥 白米,絞肉,芋頭,香菇,芹菜	海苔飯	蒜泥肉絲 肉片,綠豆芽,蒜泥,薑泥	麻婆豆腐 非基改豆腐,三色丁,絞肉,不辣豆瓣醬	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	水果+ 水餃*3	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565	
18	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	回鍋乾片 ◆非基改黃豆乾片,高麗菜,甜椒,甜麵醬	玉米炒蛋 洗選蛋,非基改玉米粒	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.5	669	
19	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,生香菇,紅蔥頭	特餐	炒米粉 米粉,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,芹菜	滷腿排 腿排*1,滷包	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔,非基改凍豆腐,肉骨茶包	截切水果	3.5	1.5	1.2	2.5	1.5	0.0	590	
20	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	鐵板雞丁 骨髓丁,◆非基改黑豆干一切九,洋葱,茶豆仁	*蘿蔔佃煮 白蘿蔔,黑輪,海帶結,柴魚片	應青	馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯,胡蘿蔔,肉片	截切水果+ 小兔包*1	3.6	1.8	1.2	2.0	0.8	0.0	555	
21	五	水煎包 +鮮奶	紫米飯	玉米肉燥 絞肉,非基改玉米粒,洋葱	海帶干絲 海帶絲,非基改干絲,胡蘿蔔	應青	白菜木耳湯 大白菜,生木耳,金針菇	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701	
24	一	滑蛋瘦肉粥 白米,洗選蛋,絞肉,生香菇,高麗菜	芝麻飯	味噌燒雞 骨髓丁,白蘿蔔,非基改小四角油豆腐,非基改味噌	培根高麗菜 培根,高麗菜,青蔥	應青	紫菜玉米湯 紫菜,非基改玉米粒	水果+ 小籠包*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.0	0.0	517	
25	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	彩蔬麵腸 非基改麵腸切段,鮑菇頭,三色丁	洋葱炒蛋 洋葱,洗選蛋	應青	珍珠麥茶 黑糖粉角,麥茶粒,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.5	1.5	0.5	682	
26	三	什錦湯麵 黃油麵,絞肉,豆芽菜,韭菜	特餐	肉絲蛋炒飯 白米,高麗菜,肉絲,洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥	翅小腿 調理翅小腿*2	應青	蘿蔔海結湯 白蘿蔔,海帶結	截切水果	3.5	2.0	1.2	3.0	1.5	0.0	650	
27	四	枸杞麵線 白麵線,高麗菜,肉絲,枸杞	小米飯	古早味滷肉 豬柳,非基改黑豆干一切九,筍乾	雙花炒菇 白花菜,青花菜,胡蘿蔔,金針菇	應青	豆薯蔬菜湯 豆薯,番茄,生木耳	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	2.0	1.6	3.0	0.8	0.0	618	
28	五	銀絲卷 +鮮奶	燕麥飯	醬燒雞丁 骨髓												