

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐 114年12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 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果類 子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)	
1	一	校 慶 補 假														
2	二	貢丸滑蛋粥 白米,貢丸,洗滌蛋,高麗菜, 生香菇	環保餐/ 芝麻飯	蔥爆干片 非基改豆乾片,洋蔥,胡蘿蔔	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.0	609	
3	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	味噌拉麵 白油麵,非基改玉米粒,高麗菜,肉片,乾海 帶芽,非基改味噌	炸雞翅 雞翅*1	應青		截切水果	3.6	2.0	1.3	2.2	1.5	0.5	684	
4	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,豆芽菜, 紅蔥頭	小米飯	咖哩雞丁 骨髓,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	醬燒古鮑菇 米血糕,白蘿蔔,鮑菇頭	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗滌蛋	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	3.9	1.8	1.4	2.0	0.8	0.0	581	
5	五	肉包 +鮮奶	紫米飯	京醬肉絲 肉絲,豆芽菜,甜椒,甜麵醬	腐皮高麗菜 高麗菜,非基改角螺,胡蘿蔔	應青	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔,肉片	截切水果	3.8	1.9	1.2	1.8	1.5	0.5	670	
8	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,高麗菜,生 香菇	芝麻飯	*沙茶魚丁 生鮮魚丁,非基改凍豆腐,洋蔥,胡蘿蔔,沙茶醬	鮮炒花椰菜 花椰菜,肉絲,金針菇	應青	白菜粉絲湯 大白菜,冬粉,生木耳	水果+ 燒賣*2	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563	
9	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	塔香豆干 非基改黑豆干,鮑菇頭,九層塔	玉米炒蛋 玉米粒,洗滌蛋	應青	綠豆米苔目湯 綠豆,米苔目,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.2	1.5	0.5	685	
10	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,豆芽菜,肉絲,生香 菇,韭菜	特餐	什錦炒麵 黃油麵,肉絲,高麗菜,芹菜,胡蘿蔔,生香菇	香滷豬排 豬排*1	應青	鮮瓜針菇湯 鮮瓜,金針菇	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	605	
11	四	*雞絲麵 雞絲麵,胡蘿蔔,金針菇,魚 丸,肉絲,小白菜	小米飯	腐燒肉燥 絞肉,非基改油豆腐,洋蔥	蛋酥白菜 大白菜,洗滌蛋,胡蘿蔔,生木耳	應青	玉米海結湯 非基改玉米結,海帶結,大骨	截切水果+ 小奶黃包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573	
12	五	筍香包 +鮮奶	燕麥飯	豆瓣雞丁 骨髓,馬鈴薯,胡蘿蔔,非基改豆瓣醬	海帶三絲 非基改白干絲,海帶絲,芹菜	應青	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲	截切水果	3.8	1.9	1.2	1.8	1.5	0.5	670	
15	一	台式鹹粥 白米,芋頭,絞肉,生香菇,高 麗菜	海苔飯	筍乾滷肉 豬柳,非基改黑豆干,筍乾	玉米肉末 非基玉米粒,絞肉,小黃瓜	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.7	1.8	1.3	1.8	0.8	0.0	556	
16	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	麻油凍腐 非基改凍豆腐,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻 油	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔	應青	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.5	669	
17	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,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	檸檬翅小腿 翅小腿*2	應青	鮮瓜腐皮湯 鮮瓜,非基改角螺	截切水果	3.5	1.5	1.2	2.2	1.5	0.0	577	
18	四	鮮蔬麵線湯 白麵線,肉絲,高麗菜,金針菇	小米飯	蘑菇肉燥 絞肉,洋菇片,洋蔥,三色丁	豆芽片絲 綠豆芽,非基改油片絲,生木耳,芹菜	應青	*柴香蘿蔔湯 白蘿蔔,生香菇,柴魚片	截切水果+ 小芋泥包*1	3.6	1.8	1.2	2.0	0.8	0.0	555	
19	五	菜包 +鮮奶	紫米飯	蜜汁雞丁 骨髓,地瓜	塔香海根 海帶根,肉絲,胡蘿蔔,九層塔	應青	味噌豆腐湯 非基改豆腐,洋蔥,非基改味噌	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.0	1.5	0.5	679	
22	一	蔬菜滑蛋粥 白米,洗滌蛋,生香菇,小白 菜,絞肉	芝麻飯	醬燒雞丁 骨髓,非基改四分豆干,茶豆仁	炒雙蔬 高麗菜,肉絲,豆芽菜	應青	鮮瓜芙蓉湯 鮮瓜,洗滌蛋	水果+ 豬肉餡餅*1	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565	
23	二	銀絲卷 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	照燒麵腸 麵腸,鮑菇頭,非基改玉米筍	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥	應青	黑糖粉角 粉角,黑糖,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.0	1.5	0.5	659	
24	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,高麗菜,生香菇	特餐	茄汁螺旋麵 螺旋麵,絞肉,三色丁,洋蔥,馬鈴薯,番茄, 番茄醬	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	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628	
25	四	行 憲 紀 念 日 放 假														
26	五	冰心地瓜 +鮮奶	海苔飯	蠔油肉絲 肉絲,非基改豆乾片,洋蔥,青蔥	鮮瓜甜條 鮮瓜,火鍋條,胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶包	截切水果	3.8	1.9	1.2	1.8	1.5	0.5	670	
29	一	玉米瘦肉粥 白米,絞肉,玉米粒,生香菇, 高麗菜	芝麻飯	蘿蔔悶雞 骨髓,白蘿蔔,鮑菇頭	螞蟥上樹 大白菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不 辣豆瓣醬	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗滌蛋	水果+ 鍋貼*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565	
30	二	乳酪麵包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	炸醬豆干 非基改碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,茶豆仁,甜麵醬	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	應青	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.0	1.5	0.5	659	
31	三	什錦湯麵 黃油麵,絞肉,豆芽菜,韭菜	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,生												

※「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。