

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園
115年1-2月份午餐及點心食譜(葷食)

日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (千卡)
1月															
1	四			元旦放假一日											
2	五	肉包 +鮮奶	海苔飯	蒜泥肉片 肉片,綠豆芽,蒜泥,薑泥	醬爆馬鈴薯 馬鈴薯,非基改黑豆干,鮑菇頭	應青	白菜肉絲湯 大白菜,肉絲,胡蘿蔔	截切水果	3.8	1.9	1.2	1.8	1.5	0.5	670
5	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,高麗菜,生香菇	芝麻飯	油腐燒雞 骨髓丁,非基改油豆腐,胡蘿蔔	玉筍高麗菜 高麗菜,非基改玉米筍,角螺	應青	結頭菜貢丸湯 結頭菜,貢丸	水果+ 珍珠丸*2	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
6	二	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,豆芽菜,肉絲,生香菇,韭菜	環保餐/ 糙米飯	蜜汁豆干 非基改四分豆干,海帶結	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	應青	綠豆湯 綠豆,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.2	1.5	0.0	625
7	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	炒麵 黃油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,生香菇,芹菜	*炸魚排 調理魚排*1	應青	鮮瓜玉米湯 非基改玉米粒,鮮瓜,大骨	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.0	1.5	0.5	665
8	四	*雞絲麵 雞絲麵,金針菇,魚丸,肉絲,小白菜	小米飯	瓜仔肉燥 絞肉,非基改碎干丁,碎花瓜	肉絲花椰菜 花椰菜,肉絲,胡蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果+ 小兔包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
9	五	水煎包 +鮮奶	燕麥飯	麻油雞 骨髓丁,鮑菇頭,高麗菜	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉,三色丁,豆瓣醬	應青	洋芋海結湯 馬鈴薯,海帶結	截切水果	3.8	1.9	1.2	1.8	1.5	0.5	670
12	一	滑蛋瘦肉粥 白米,貢丸,洗選蛋,高麗菜,生香菇	海苔飯	紅燒雞丁 骨髓,白蘿蔔,胡蘿蔔	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	應青	肉骨茶湯 凍豆腐,生香菇,大白菜,肉骨茶包	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
13	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	沙茶干片 非基改豆干片,高麗菜,甜椒,沙茶醬	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	應青	紅豆薏仁湯 紅豆,小薏仁,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.2	1.5	0.5	685
14	三	肉絲炒飯 白米,豬肉絲,非基改玉米粒,洋蔥,鮑菇頭	特餐	炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,肉絲,胡蘿蔔,生香菇	香滷腿排 生鮮腿排	應青	*味噌豆腐湯 非基改味噌,非基改豆腐,柴魚片	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	605
15	四	客家湯板條 板條,韭菜,生香菇,肉絲,小白菜	小米飯	咖哩肉片 豬肉片,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	油片豆芽菜 油片,豆芽菜,韭菜	應青	鮮瓜針菇湯 鮮瓜,金針菇,大骨	截切水果+ 小奶黃包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
16	五	銀絲卷 +鮮奶	紫米飯	五香滷肉 肉丁,非基改黑豆干,鮮瓜	蛋酥白菜 大白菜,胡蘿蔔,黑木耳,洗選蛋	應青	*豆薯魚羹湯 豆薯,魚羹	截切水果	3.8	1.9	1.2	1.8	1.5	0.5	670
19	一	玉米瘦肉粥 白米,非基改玉米粒,絞肉,高麗菜,生香菇	芝麻飯	洋芋燉雞 骨髓丁,馬鈴薯,胡蘿蔔	海帶干絲 非基改白干絲,海帶絲,芹菜	應青	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔,肉絲	水果+ 小籠包*2	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
20	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	塔香麵腸 麵腸,鮑菇頭,九層塔	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	應青	粉角麥茶 黑糖粉角,麥茶粒,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.2	1.5	0.5	685
21	三	乳酪燉飯 白米,乳酪絲,青花菜,絞肉,洋蔥	特餐	炸醬麵 白油麵,洋蔥,非基改碎干丁,鮑菇頭,絞肉,茶豆仁,甜麵醬	麥克雞塊 麥克雞塊*2	應青	什錦蔬菜湯 大白菜,胡蘿蔔,玉米筍	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	605
22	四	鮮蔬麵線湯 白麵線,肉絲,高麗菜,金針菇	小米飯	豆瓣魚丁 生鮮魚丁,非基改百頁豆腐,大白菜	鮮瓜肉片 鮮瓜,肉片,金針菇,黑木耳	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗選蛋	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
23	五	冰心地瓜 +鮮奶	燕麥飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,生香菇	高麗炒片絲 高麗菜,油片絲,胡蘿蔔	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	1.8	1.5	0.5	670
2月															
23	一	台式鹹粥 白米,芋頭,絞肉,高麗菜,生香菇	芝麻飯	蠔油雞丁 骨髓丁,非基改豆干,洋蔥	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔,黑輪	水果+ 小白饅頭*1	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
24	二	關東煮 非基改小三角油豆腐,白蘿蔔,火鍋條,米血丁	環保餐/ 糙米飯	麻油凍腐 非基改凍豆腐,非基改角螺,高麗菜,金針菇,老薑,胡麻油	南瓜蒸蛋 洗選蛋,南瓜	應青	米苔目甜湯 米苔目,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.2	1.5	0.0	625
25	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	炸大雞堡 雞堡*1	小芝麻包 芝麻包*1	應青	麵線糊 紅麵線,大白菜,金針菇,胡蘿蔔,黑木耳	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.0	1.5	0.5	665
26	四	大滷麵 白油麵,肉絲,大白菜,胡蘿蔔,洗選蛋	小米飯	味噌肉末 肉片,非基改玉米粒,非基改味噌	鮮瓜炒干片 鮮瓜,非基改豆干,甜椒	應青	海芽針菇湯 乾海帶芽,金針菇	截切水果+ 小芋泥包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
27	五			228和平紀念日補假一日											