

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
115年3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(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
2	一	玉米肉末粥 白米,玉米粒,絞肉,高麗菜,香菇	海苔飯	蠔菇菇雞 骨腿丁,鮑菇類,洋蔥,胡蘿蔔	甜條雙花 青花菜,白花菜,甜不辣條	應青	番茄蛋花湯 番茄,豆腐,洗選蛋	水果+ 燒賣*2	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
3	二	*雞絲麵 雞絲麵,肉絲,金針菇,小白菜,魚丸	環保餐/ 糙米飯	香滷干丁 非基改黑豆干,海帶結	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	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	0.0	638
4	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	高麗菜飯 白米,高麗菜,肉絲,香菇,胡蘿蔔	滷雞翅 生鮮雞翅*1	應青	養生結頭菜湯 結頭菜,枸杞,大骨	截切水果	3.6	2.0	1.3	2.5	1.5	0.5	697
5	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,香菇,高麗菜,韭菜	小米飯	茄汁雞丁 骨腿丁,非基改豆干,番茄	肉絲炒豆芽 豆芽菜,黑木耳,肉絲	應青	鮮瓜油腐湯 鮮瓜,非基改小四角油豆腐	截切水果+ 小奶皇包*1	3.9	1.8	1.4	2.0	0.8	0.0	581
6	五	蒸地瓜 +鮮奶	紫米飯	咖哩豬肉 肉片,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	炒三絲 海帶絲,非基改白干絲,芹菜	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔,金針菇,肉骨茶包	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
9	一	南瓜肉末粥 白米,南瓜,絞肉,高麗菜,香菇	芝麻飯	照燒雞肉 骨腿丁,非基改玉米粒,甜椒	*魚羹炒鮮瓜 鮮瓜,黑木耳,魚羹	應青	青菜豆腐湯 小白菜,非基改豆腐	水果+ 鍋貼*2	3.5	1.9	1.5	2.0	0.8	0.0	563
10	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	回鍋乾片 非基改豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	粉角麥茶 麥茶粒,黑糖粉角,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.5	1.5	0.5	698
11	三	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,香菇,韭菜	特餐	番茄義大利麵 白油麵,洋蔥,馬鈴薯,番茄,絞肉,三色丁,番茄醬	炸豬排 豬排*1	應青	海芽針菇湯 乾海帶芽,金針菇	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628
12	四	*關東煮 白蘿蔔,非基改油豆腐,魚羹,米血糕,柴魚片	小米飯	味噌燒雞 骨腿丁,非基改凍豆腐,非基改玉米粒,非基改味噌	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	什錦蔬菜湯 番茄,芹菜,黃豆芽,大骨	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
13	五	菜包 +鮮奶	燕麥飯	香滷肉燥 絞肉,非基改碎乾丁,洋蔥	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,黑木耳,胡蘿蔔	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶粉,麵粉	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
16	一	台式鹹粥 白米,絞肉,芋頭,香菇,芹菜	海苔飯	*沙茶魚丁 生鮮魚丁,百頁豆腐,洋蔥,沙茶醬	糖醋海根 海帶根,肉絲,鮑菇類	應青	白菜鮮菇湯 大白菜,香菇,胡蘿蔔,大骨	水果+ 小銀絲卷*1	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
17	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	鐵板油腐 非基改油豆腐,洋蔥,茶豆仁	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	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	0.5	669
18	三	滷肉飯	特餐	炒麵 黃油麵,高麗菜,肉絲,香菇,胡蘿蔔,芹菜	翅小腿 調理翅小腿*2	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	截切水果	3.5	1.5	1.2	2.5	1.5	0.0	590
19	四	湯米苔目 米苔目,肉絲,香菇,小白菜,韭菜	小米飯	蒜泥肉片 肉片,豆芽菜,蒜泥,薑泥	腐皮高麗滷 高麗菜,黑木耳,胡蘿蔔,非基改角蠔	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	3.6	1.8	1.2	2.0	0.8	0.0	555
20	五	水煎包 +鮮奶	紫米飯	彩蔬雞丁 骨腿丁,白蘿蔔,甜椒	酥炸雙拼 非基改豆干,馬鈴薯	應青	榨菜肉絲湯 榨菜,冬粉,肉絲,薑絲	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
23	一	滑蛋瘦肉粥 白米,洗選蛋,絞肉,香菇,高麗菜	芝麻飯	蔥爆豬柳 豬柳,洋蔥,豆芽菜	鮮瓜燴玉米 鮮瓜,金針菇,非基改玉米粒	應青	海裙豆腐湯 非基改豆腐,乾海帶芽	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
24	二	丹麥可頌 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	醬燒麵腸 麵腸,鮮瓜,胡蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒,洗選蛋	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
25	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,高麗菜,香菇	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,馬鈴薯,肉絲,洋菇片,胡蘿蔔,奶粉,麵粉	炸大雞塊 雞塊*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
26	四	枸杞麵線 白麵線,高麗菜,肉絲,枸杞	小米飯	咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	*關東煮 白蘿蔔,香菇,非基改油豆腐,柴魚片	應青	玉米海根湯 非基改玉米粒,海帶根,大骨	截切水果+ 小芋泥包*1	3.5	2.0	1.6	3.0	0.8	0.0	618
27	五	銀絲卷 +鮮奶	燕麥飯	家常肉絲 肉絲,非基改豆乾,胡蘿蔔	木耳花椰菜 花椰菜,黑木耳,玉米筍	應青	蔬菜味噌湯 白蘿蔔,金針菇,非基改味噌	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
30	一	貢丸蔬菜粥 白米,貢丸,香菇,小白菜	芝麻飯	古早味滷肉 肉角,非基改油腐,筍乾	高麗菜炒肉絲 高麗菜,胡蘿蔔,肉絲	應青	鮮瓜海結湯 鮮瓜,海帶結	水果+ 珍珠丸子*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
31	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	麻婆豆腐 非基改豆腐,香菇,茶豆仁,不辣豆瓣醬	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	應青	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.5	1.5	0.5	682

※「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。