

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
115年4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	全穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)
1	三	造型包 +鮮奶	特餐	茄醬筆管麵 筆管麵,絞肉,洋蔥,番茄,馬鈴薯,番茄醬	麥克雞塊 麥克雞塊*2	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,洗選蛋	截切水果+ 小兔包*1	3.6	2.0	1.3	2.5	0.8	0.5	655
2	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,香菇,芹菜	小米飯	醬燒雞丁 骨腿丁,非基改豆干,洋蔥	脆炒豆芽菜 綠豆芽,胡蘿蔔,肉絲,黑木耳	應青	鮮瓜香菇湯 鮮瓜,香菇,大骨	截切水果	3.9	1.8	1.4	2.0	1.5	0.0	623
3	五			兒童節補假一日											
6	一			清明節補假一日											
7	二	*鍋燒意麵 意麵,小白菜,肉絲,魚丸,金針菇	環保餐/ 海苔飯	鐵板油腐 非基改油豆腐,鮑菇頭,甜椒	玉米筍蒸蛋 非基改玉米筍,洗選蛋	應青	粉角地瓜湯 地瓜,黑糖粉角,二砂糖	截切水果	3.9	1.8	1.1	2.5	1.5	0.5	698
8	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	炒米粉 米粉,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜	香酥魚排 調理魚排*1	應青	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞胸丁	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628
9	四	*關東煮 白蘿蔔,非基改油豆腐,貢丸,米血糕,柴魚片	小米飯	瓜仔肉燥 絞肉,非基改碎乾丁,碎花瓜	蛋酥白菜 大白菜,洗選蛋,黑木耳,胡蘿蔔	應青	結頭菜玉米湯 結頭菜,非基改玉米糝	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	573
10	五	筍香包 +鮮奶	紫米飯	照燒雞丁 骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔	肉絲花椰菜 花椰菜,肉絲,黑木耳	應青	*味噌湯 非基改味噌,非基改豆腐,柴魚片	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
13	一	南瓜粥 白米,絞肉,南瓜,香菇,芹菜	芝麻飯	麻油雞 肉片,高麗菜,非基改凍豆腐,麻油	糖醋海根 海帶根,鮑菇頭,肉絲	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	水果+ 鍋貼*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
14	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	蜜汁豆干 非基改豆干,海帶結	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	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
15	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,香菇	特餐	*日式炒麵 白油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,洋蔥,香菇,柴魚片	香滷雞排 生鮮雞排*1	應青	海裙金菇湯 乾海帶芽,金針菇	截切水果	3.5	1.5	1.2	2.5	1.5	0.0	590
16	四	湯米苔目 米苔目,肉絲,香菇,豆芽菜,芹菜	小米飯	麻婆雞丁 骨腿丁,非基改豆腐,三色丁,青蔥,豆瓣醬	鮮瓜甜條 甜不辣條,鮮瓜,鮑菇頭	應青	白菜粉絲湯 大白菜,冬粉,大骨	截切水果+ 小芋泥包*1	3.6	1.8	1.2	2.0	0.8	0.0	555
17	五	肉包 +鮮奶	燕麥飯	咖哩豬肉 肉片,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	炒三絲 非基改干絲,海帶絲,芹菜	應青	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜,肉絲	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
20	一	蘿蔔肉末粥 白米,白蘿蔔,絞肉,芹菜,香菇,胡蘿蔔	海苔飯	蔥爆肉絲 肉絲,非基改豆干,洋蔥,青蔥	枸杞麵線 白麵線,肉絲,高麗菜,枸杞	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒,洗選蛋	水果+ 珍珠丸子*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	沙茶凍豆腐 非基改凍豆腐,高麗菜,非基改角蠟,金針菇,沙茶醬	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	紅豆QQ湯 紅豆,全白QQ,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.5	1.5	0.5	682
22	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,香菇,高麗菜,三色丁	特餐	炸醬麵 白油麵,洋蔥,非基改碎乾丁,毛豆仁,絞肉,胡蘿蔔,甜麵醬	滷雞翅 生鮮雞翅*1	應青	什錦蔬菜湯 豆薯,高麗菜,番茄,大骨	截切水果	3.5	2.0	1.2	3.0	1.5	0.0	650
23	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,香菇,豆芽菜,芹菜	小米飯	紅燒雞丁 骨腿丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	菇炒玉米 玉米粒,絞肉,鮑菇頭	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶粉,麵粉	截切水果+ 小奶皇包*1	3.5	2.0	1.6	3.0	0.8	0.0	618
24	五	蒸地瓜 +鮮奶	紫米飯	番茄燉豬肉 肉片,番茄,洋蔥,馬鈴薯	培根豆芽菜 豆芽菜,培根,黑木耳	應青	青菜豆腐湯 非基改豆腐,小白菜	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
27	一	貢丸蔬菜粥 白米,貢丸,香菇,小白菜	芝麻飯	玉米肉燥 絞肉,非基改玉米粒,洋蔥	豆皮高麗菜 高麗菜,非基改角蠟,黑木耳,胡蘿蔔	應青	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲,冬粉	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
28	二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	素滷桶 非基改百頁豆腐,非基改黑豆干,白蘿蔔,胡蘿蔔	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.5	1.5	0.5	682
29	三	番茄油腐湯麵 黃油麵,肉絲,香菇,番茄,非基改油豆腐	特餐	芋頭高麗菜飯 白米,高麗菜,肉絲,香菇,芋頭	炸豬排 調理豬排*1	應青	蔬菜味噌湯 黃豆芽,金針菇,海帶芽,非基改味噌	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	3.5	2.0	1.2	3.0	0.8	0.0	608
30	四	米粉湯 米粉,肉絲,小白菜,香菇	小米飯	彩蔬雞丁 骨腿丁,非基改豆干,鮑菇頭,甜椒	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,絞肉,胡蘿蔔,豆瓣醬	應青	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔,黑輪	截切水果	3.5	2.0	1.6	3.0	1.5	0.0	660

※「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。