

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
115年5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 種類 (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 (仟卡)
4	一	南瓜粥 白米,絞肉,南瓜,大白菜,芹菜	海苔飯	筍乾滷肉 肉丁,非基改油豆腐,筍乾	玉筍高麗菜 高麗菜,非基改玉米筍,角螺,胡蘿蔔	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔,金針菇,肉骨茶包	水果+ 燒賣*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
5	二	客家湯板條 板條,肉絲,香菇,豆芽菜,韭菜	環保餐/ 糙米飯	塔香麵腸 麵腸,鮑菇頭,胡蘿蔔,九層塔	海芽蒸蛋 洗選蛋,乾海帶芽	應青	紅豆薏仁湯 紅豆,小薏仁,二砂糖	截切水果	3.9	2.0	1.1	2.5	1.5	0.5	713
6	三	古早味蛋糕 +營養多鮮奶	特餐	番茄義大利麵 白油麵,洋蔥,馬鈴薯,番茄,絞肉,番茄醬	炸雞堡 雞堡*1	應青	鮮瓜香菇湯 鮮瓜,香菇,大骨	截切水果	4.0	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	648
7	四	蔬菜麵線 白麵線,肉絲,高麗菜,金針菇	小米飯	味噌肉末 絞肉,非基改玉米粒,味噌	白菜麵筋 大白菜,麵筋泡,胡蘿蔔,香菇	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,洗選蛋	截切水果+ 小芋泥包*1	3.7	1.9	1.6	2.0	0.8	0.0	580
8	五	水煎包 +鮮奶	燕麥飯	紅燒雞丁 骨髓丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	鮮瓜炒肉片 鮮瓜,肉片,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
11	一	玉米瘦肉粥 白米,絞肉,非基改玉米粒,香菇	★ 芝 麻飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,綠豆芽,胡蘿蔔	炸雙拼 非基改豆干,馬鈴薯	應青	白菜番茄湯 大白菜,番茄,黑木耳,大骨	水果+ 小白饅頭*1	3.7	2.2	1.3	2.5	0.8	0.0	617
12	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	茄汁油腐 非基改油豆腐,番茄,鮑菇頭	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	應青	米苔目甜湯 米苔目,地瓜,二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.5	669
13	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,高麗菜,三色丁	特餐	炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,肉絲,胡蘿蔔,香菇	檸檬翅腿 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	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
14	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,肉絲,香菇,豆芽菜,韭菜	小米飯	*京醬魚丁 生鮮魚丁,非基改凍豆腐,高麗菜,甜椒,甜麵醬	關東煮 白蘿蔔,香菇,非基改玉米粒	應青	竹筍貢丸湯 竹筍,貢丸	截切水果+ 小奶皇包*1	3.6	2.0	1.2	2.0	0.8	0.0	570
15	五	菜包 +鮮奶	紫米飯	咖哩豬肉 肉片,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	糖醋海根 海帶根,非基改油片絲,鮑菇頭	應青	鮮瓜肉片湯 鮮瓜,肉片	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
18	一	竹筍鮮肉粥 白米,絞肉,竹筍,香菇,胡蘿蔔	海苔飯	蜜汁雞丁 骨髓丁,非基改黑豆干,洋蔥	肉絲花椰菜 花椰菜,肉絲,胡蘿蔔	應青	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔,黑輪	水果+ 鍋貼*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
19	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	沙茶凍豆腐 非基改凍豆腐,非基改角螺,高麗菜,金針菇,沙茶醬	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	綠豆QQ湯 綠豆,全白QQ,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.0	1.5	0.5	659
20	三	蘑菇燴飯 白米,肉片,洋蔥,洋菇片,三色丁	特餐	炒麵 黃油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,芹菜	*香酥魚柳條 調理魚柳條*2	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶粉,麵粉	截切水果	3.5	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
21	四	*雞絲麵 雞絲麵,小白菜,肉絲,魚丸,金針菇	小米飯	蒜泥肉片 肉片,綠豆芽,蒜泥,薑泥	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉,香菇,青蔥,豆瓣醬	應青	蔬菜粉絲湯 高麗菜,冬粉,肉絲	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	2.1	1.6	2.0	0.8	0.0	581
22	五	蒸地瓜 +鮮奶	燕麥飯	玉米雞丁 骨髓丁,玉米粒,胡蘿蔔	片絲高麗菜 高麗菜,非基改油片絲,黑木耳	應青	海芽針菇湯 海帶芽,金針菇	截切水果	3.8	1.7	1.2	2.5	1.5	0.5	686
25	一	蔬菜滑蛋粥 白米,高麗菜,芹菜,絞肉,洗選蛋	★ 芝 麻飯	醬爆雞肉 骨髓丁,非基改黑豆干,洋蔥	培根豆芽菜 培根,豆芽菜,韭菜	應青	玉米海結湯 非基改玉米粒,海帶結,大骨	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.9	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	579
26	二	原味貝果 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	回鍋乾片 非基改豆乾片,高麗菜,甜椒,芹菜,甜麵醬	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	應青	粉角麥茶 麥茶粒,黑糖粉角,二砂糖	截切水果	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.5	689
27	三	白醬燴飯 白米,絞肉,鮑菇頭,洋蔥,乳酪絲,非基改玉米粒	特餐	什錦貢丸麵 白油麵,大白菜,筍絲,胡蘿蔔,貢丸,金針菇,黑木耳	炸豬排 生鮮豬排*1	應青		截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628
28	四	炒米苔目 米苔目,肉絲,小白菜,香菇	小米飯	馬鈴薯燴雞 骨髓丁,馬鈴薯,胡蘿蔔	炒三絲 非基改白干絲,海帶絲,芹菜	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果+ 小兔包*1	3.6	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	580
29	五	銀絲卷 +鮮奶	紫米飯	蘑菇豬柳 豬柳,洋蔥,胡蘿蔔,洋菇片	玉米肉末 非基改玉米粒,絞肉,馬鈴薯	應青	蘿蔔油片湯 非基改油片絲,白蘿蔔	截切水果	4.0	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	715

※「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。

菜單設計：楊曉婷營養師（藝慶企業有限公司）