

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐
115年6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(仟卡)
1	一	南瓜粥 白米,絞肉,南瓜,香菇,大白菜	海苔飯	親子丼 骨髓,高麗菜,洋蔥,洗選蛋	豆腐煲 非基改豆腐,玉米粒,金針菇	應青	鮮瓜肉片湯 鮮瓜,肉片	水果+ 珍珠丸*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
2	二	肉骨茶麵線 麵線,肉絲,高麗菜,金針菇,肉骨茶包	環保餐/ 糙米飯	素滷桶 非基改黑豆干,非基改玉米筍,白蘿蔔	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂糖	截切水果	3.9	2.0	1.1	2.5	1.5	0.5	713
3	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	紹子拌麵 白油麵,絞肉,非基改碎乾丁,洋蔥,番茄,鮑菇頭,豆瓣醬	*海鮮排 海鮮排*1	應青	青菜蛋花湯 青菜,洗選蛋	截切水果	4.0	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	648
4	四	炒飯條 飯條,肉絲,豆芽菜,香菇,韭菜	小米飯	玉米肉燥 絞肉,洋蔥,非基改玉米粒	豆皮白菜 大白菜,非基改角螺,胡蘿蔔,黑木耳	應青	海芽針菇湯 金針菇,乾海帶芽	截切水果+ 小芋泥包*1	3.7	1.9	1.6	2.0	0.8	0.0	580
5	五	叉燒包 +鮮奶	燕麥飯	沙茶雞丁 骨髓,馬鈴薯,青椒,沙茶醬	蘿蔔三色 白蘿蔔,毛豆仁,絞肉	應青	鮮蔬魚羹湯 高麗菜,魚羹,胡蘿蔔	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
8	一	貢丸滑蛋粥 白米,貢丸,洗選蛋,小白菜,香菇	★ 芝 麻飯	*豉汁魚丁 生鮮魚丁,非基改凍豆腐,洋蔥,豆豉	培根高麗菜 高麗菜,培根,黑木耳	應青	竹筍肉片湯 竹筍,肉片	水果+ 燒賣*2	3.7	2.2	1.3	2.5	0.8	0.0	617
9	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	咖哩豆腐 非基改油豆腐,毛豆仁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	應青	仙草西米露 仙草,東西谷米,二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.5	669
10	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,高麗菜,三色丁	特餐	炸豬排 生鮮里肌*1	銀絲卷 銀絲卷*1	應青	玉米濃湯 非基改玉米粒,洋蔥,洗選蛋,麵粉	截切水果	3.5	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
11	四	味噌烏龍麵 烏龍麵,肉片,玉米粒,豆芽菜,海帶芽,味噌	小米飯	蠔油肉絲 肉絲,非基改豆干片,芹菜,胡蘿蔔	黑輪燴鮮瓜 鮮瓜,黑輪,金針菇	應青	白菜番茄湯 大白菜,番茄,黑木耳	截切水果+ 小奶皇包*1	3.6	2.0	1.2	2.0	0.8	0.0	570
12	五	筍香包 +鮮奶	紫米飯	蔥油雞 骨髓,白蘿蔔,非基改玉米筍,青蔥	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,絞肉,胡蘿蔔,豆瓣醬	應青	*柴魚豆腐湯 非基改豆腐,洋蔥,柴魚片	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
15	一	玉米肉末粥 白米,絞肉,玉米粒,香菇,高麗菜	海苔飯	番茄豬肉 肉丁,馬鈴薯,番茄,洋蔥	*關東煮 白蘿蔔,米血糕,非基改油豆腐,柴魚片	應青	豆薯蛋花湯 豆薯,洗選蛋,芹菜	全麥餐包	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
16	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	塔香麵腸 麵腸,鮑菇頭,九層塔	紅蘿蔔蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	應青	綠豆地瓜圓湯 綠豆,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.0	1.5	0.5	659
17	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,香菇	特餐	炒飯條 飯條,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇	滷雞翅 生鮮雞翅*1	應青	玉米大骨湯 非基改玉米粒,大骨	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	3.5	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
18	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,肉絲,香菇,小白菜,韭菜	小米飯	醬燒雞丁 骨髓,非基改黑豆干,胡蘿蔔	韭香豆芽菜 豆芽菜,肉絲,黑木耳,韭菜	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	截切水果	3.5	2.1	1.6	2.0	0.8	0.0	581
19	五			端午節放假一日					3.8	1.7	1.2	2.5	1.5	0.5	686
22	一	糙米營養粥 白米,糙米,大骨,香菇,白蘿蔔,高麗菜,洗選蛋	★ 芝 麻飯	沙茶豬柳 豬柳,洋蔥,甜椒,沙茶醬	鮑菇玉米 非基改玉米粒,絞肉,鮑菇頭	應青	青菜豆腐湯 非基改凍豆腐,青菜	水果+ 小肉包*1	3.9	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	579
23	二	蔥花麵包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	蜜汁豆干 非基改豆干,海帶結	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	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.5	689
24	三	鮮瓜麵線 白麵線,鮮瓜,絞肉,肉杞	特餐	蘑菇螺旋麵 螺旋麵,絞肉,洋蔥,洋菇片,馬鈴薯,三色丁	炸雞堡 雞堡*1	應青	黃芽番茄湯 黃豆芽,番茄,肉絲	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628
25	四	湯米苔目 米苔目,肉絲,小白菜,香菇	小米飯	紅燒雞丁 骨髓丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,青蔥	鮮瓜角螺 鮮瓜,非基改角螺,黑木耳	應青	海芽蛋花湯 乾海帶芽,洗選蛋	截切水果+ 小兔包*1	3.6	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	580
26	五	蒸地瓜 +鮮奶	紫米飯	咖哩豬肉 肉片,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	時蔬片絲 高麗菜,非基改片絲,非基改玉米筍	應青	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜,肉絲	截切水果	4.0	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	715
29	一	竹筍瘦肉粥 白米,絞肉,竹筍,香菇,胡蘿蔔	海苔飯	味噌雞丁 骨髓,高麗菜,非基改油豆腐,味噌	肉絲花椰菜 花椰菜,肉絲,胡蘿蔔	應青	*蘿蔔魚羹湯 白蘿蔔,魚羹	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.9	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	579
30	二	牛角麵包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	麻婆豆腐 豆腐,香菇,洋蔥,豆瓣醬	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜磚,山粉圓,二砂糖	銅鑼燒	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.5	689

※「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。