

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園
115年8-9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 (千卡)
083	一	銅鑼燒 +紅棗茶	海苔飯	番茄雞丁 骨髓、馬鈴薯、番茄	肉絲花椰菜 白花菜、黑木耳、胡蘿蔔、肉絲	應青	玉米蛋花湯 非基改玉米粒、洗選蛋	水果+ 鍋貼*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
1	二	*雞絲麵 雞絲麵、肉絲、豆芽菜、金針菇、魚丸	環保餐/ 糙米飯	紅燒油豆腐 非基改油豆腐、脆筍片、胡蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥、洗選蛋	應青	粉角麥茶 麥茶粒、粉角、二砂糖	截切水果	3.9	2.0	1.1	2.5	1.5	0.0	653
2	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	什錦炒麵 黃油麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、香菇、芹菜	滷獅子頭 獅子頭*2	應青	蘿蔔腐皮湯 白蘿蔔、非基改角螺	截切水果	4.0	1.8	1.2	2.5	1.5	0.5	708
3	四	炒米苔目 米苔目、肉絲、小白菜、香菇、韭菜	小米飯	咖哩豬肉 肉丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、咖哩粉	時蔬干片 非基改豆干片、高麗菜、甜椒	應青	鮮瓜肉片湯 鮮瓜、肉片	截切水果+ 小芝麻包*1	3.7	1.9	1.6	2.0	0.8	0.0	580
4	五	蒸地瓜 +鮮奶	燕麥飯	沙茶雞丁 骨髓、非基改凍豆腐、洋蔥、沙茶醬	玉筍炒鮮瓜 鮮瓜、非基改玉米筍、黑木耳	應青	蔬菜湯 大白菜、金針菇、番茄、大骨	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
7	一	滑蛋瘦肉粥 白米、絞肉、洗選蛋、小白菜、香菇	★ 芝 麻飯	蒜泥白肉 肉片、豆芽菜、蒜泥、薑泥	螞蟥上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、胡蘿蔔、豆瓣醬	應青	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌	水果+ 小蘿蔔糕*1	3.7	2.2	1.3	2.5	0.8	0.0	617
8	二	原味餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	蜜汁豆干 非基改豆干、海帶結	玉米蒸蛋 洗選蛋、非基改玉米粒	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
9	三	滷肉飯 白米、絞肉、洋蔥、香菇	特餐	番茄義大利麵 白油麵、洋蔥、馬鈴薯、番茄、絞肉、番茄醬	滷雞翅 生鮮雞翅*1	應青	豆薯蛋花湯 豆薯、洗選蛋	截切水果	3.5	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
10	四	*關東煮 非基改油豆腐、白蘿蔔、黑輪、米血丁、柴魚片	小米飯	蘑菇豬柳 豬柳、洋蔥、洋菇片、胡蘿蔔	白菜麵筋 大白菜、麵筋泡、黑木耳	應青	竹筍雞湯 竹筍、雞胸丁	截切水果+ 小奶皇包*1	3.6	2.0	1.2	2.0	0.8	0.0	570
11	五	黑糖捲 +鮮奶	紫米飯	紅燒雞丁 骨髓、白蘿蔔、香菇	炒三絲 非基改白干絲、海帶絲、芹菜、胡蘿蔔	應青	高麗菜粉絲湯 高麗菜、冬粉、肉絲	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
14	一	竹筍瘦肉粥 白米、絞肉、竹筍、香菇、胡蘿蔔	海苔飯	豆瓣雞 骨髓、非基改黑豆干、洋蔥、豆瓣醬	玉米肉末 非基改玉米粒、絞肉、鮮瓜	應青	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔、黑輪	水果+ 小白饅頭*1	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
15	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	醬爆雞腸 雞腸、杏鮑菇、胡蘿蔔	高麗菜炒蛋 高麗菜、洗選蛋	應青	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.0	1.5	0.5	659
16	三	擔仔麵 黃油麵、肉絲、香菇、豆芽菜	特餐	高麗菜飯 白米、高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、香菇	*蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚*1	應青	海裙金菇湯 乾海帶芽、金針菇	截切水果	3.5	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
17	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、肉絲、香菇、小白菜、韭菜	小米飯	台式肉燥 絞肉、非基改油豆腐、洋蔥	鮮炒豆芽菜 豆芽菜、肉絲、胡蘿蔔、黑木耳	應青	番茄蛋花湯 番茄、洗選蛋	截切水果+ 小兔包*1	3.5	2.1	1.6	2.0	0.8	0.0	581
18	五	水煎包 +鮮奶	紫米飯	馬鈴薯燉雞 骨髓、馬鈴薯、胡蘿蔔	塔香海根 海帶根、杏鮑菇、肉絲、九層塔	應青	青菜豆腐湯 非基改豆腐、青菜	截切水果	3.8	1.7	1.2	2.5	1.5	0.5	686
21	一	玉米肉末粥 白米、絞肉、玉米粒、大白菜	★ 芝 麻飯	沙茶雞丁 骨髓、非基改凍豆腐、三色丁、沙茶醬	鮮瓜炒培根 鮮瓜、培根、金針菇	應青	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、奶粉、麵粉	水果+ 小銀絲卷*1	3.9	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	579
22	二	原味貝果 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	炸醬干丁 ◆非基改豆干丁、洋蔥、胡蘿蔔、毛豆仁、甜麵醬	香菇蒸蛋 香菇、洗選蛋	應青	紅豆紫米湯 紅豆、紫米、二砂糖	截切水果	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.5	689
23	三	白醬燉飯 白米、培根、青花菜、洋蔥、乳酪絲、非基改玉米粒	特餐	味噌拉麵 白油麵、非基改玉米粒、高麗菜、肉片、乾海帶芽、非基改味噌	滷豬排 豬排*1	應青		截切水果+ 小芋泥包*1	3.5	2.0	1.2	2.5	0.8	0.0	586
24	四	客家炒飯條 飯條、肉絲、小白菜、香菇	小米飯	打拋豬肉 絞肉、番茄、洋蔥、九塔	*魚羹高麗菜 高麗菜、魚羹、黑木耳、金針菇	應青	紫菜油腐湯 紫菜、非基改油豆腐	截切水果	3.6	2.0	1.6	2.0	1.5	0.0	622
25	五			中秋節放假											
28	一			教師節放假											
29	二	南瓜貝殼麵 貝殼麵、南瓜、絞肉、洋蔥、奶粉、麵粉	環保餐/ 糙米飯	素滷桶 非基改黑豆丁、非基改百頁、白蘿蔔、香菇	番茄炒蛋 番茄、洗選蛋	應青	米苔目甜湯 米苔目、地瓜圓、二砂糖	截切水果	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.0	629
30	三	全麥餐包 +鮮奶	特餐	炒烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、洋蔥、肉絲、香菇、胡蘿蔔	檸檬翅腿 檸檬翅小腿*2	應青	肉骨茶湯 非基改凍豆腐、白蘿蔔、肉骨茶包	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.5	688

※「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。