

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園
115年10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 (千卡)
1	四	*鍋燒意麵 意麵,小白菜,肉絲,魚丸,金針菇	小米飯	馬鈴薯肉燥 絞肉,馬鈴薯,洋葱	高麗菜炒黑輪 高麗菜,黑輪,胡蘿蔔	應青	冬瓜雞湯 冬瓜,雞胸丁	截切水果+ 小奶皇包*1	3.7	1.9	1.6	2.0	0.8	0.0	580
2	五	叉燒包 +鮮奶	紫米飯	蠔油雞丁 骨髓,非基改豆干,胡蘿蔔	鮮瓜肉片 鮮瓜,黑木耳,肉片	應青	玉米針菇湯 非基改玉米粒,金針菇	截切水果	3.8	1.9	1.2	2.5	1.5	0.5	701
5	一	玉米瘦肉粥 白米,絞肉,非基改玉米粒,香菇	★ 芝麻飯	豆瓣肉丁 肉丁,非基改油豆腐,三色丁,豆瓣醬	鮮菇花菜 花椰菜,肉絲,金針菇	應青	蔬菜粉絲湯 大白菜,冬粉,胡蘿蔔	水果+ 小銀絲卷*1	3.7	2.2	1.3	2.5	0.8	0.0	617
6	二	湯板條 板條,肉絲,豆芽菜,香菇	環保餐/ 糙米飯	沙茶凍豆腐 非基改凍豆腐,高麗菜,杏鮑菇,沙茶醬	胡蘿蔔蒸蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	應青	綠豆QQ湯 綠豆,QQ二砂糖	截切水果	3.8	1.8	1.1	2.0	1.5	0.0	609
7	三	古早味蛋糕 +養樂多鮮奶	特餐	滷雞排 生鮮雞排*1	菜包 菜包*1	應青	麵線糊 紅麵線,大白菜,金針菇,胡蘿蔔,黑木耳	截切水果+ 小芝麻包*1	3.5	1.8	1.2	2.5	0.8	0.5	631
8	四	*關東煮 非基改油豆腐,白蘿蔔,魚羹,米血糕,柴魚片	小米飯	咖哩雞丁 骨髓,馬鈴薯,洋葱,胡蘿蔔,咖哩粉	片絲豆芽菜 豆芽菜,非基改油片絲,黑木耳,芹菜	應青	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜,肉絲	截切水果	3.6	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	612
9	五			雙十節補假											
12	一	南瓜粥 白米,絞肉,南瓜,香菇,大白菜	海苔飯	蔥油雞 骨髓,高麗菜,杏鮑菇,青蔥	玉米三丁 非基改玉米粒,絞肉,毛豆仁	應青	什錦羹湯 非基改豆腐,洗選蛋,黑木耳,胡蘿蔔	水果+ 燒賣*2	3.7	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	565
13	二	全麥餐包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	回鍋干片 非基改豆干片,高麗菜,胡蘿蔔,甜麵醬	洋葱炒蛋 洋葱,洗選蛋	應青	冬瓜西米露 冬瓜磚,西谷米,二砂糖	截切水果	3.7	1.7	1.3	2.0	1.5	0.5	659
14	三	肉絲炒飯 白米,肉絲,三色丁,高麗菜	特餐	炒板條 板條,肉絲,豆芽菜,胡蘿蔔,韭菜	滷翅小腿 翅小腿*2	應青	羅宋湯 番茄,馬鈴薯,肉片,番茄醬	截切水果	3.5	1.8	1.2	2.5	1.5	0.0	613
15	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,肉絲,香菇,小白菜,韭菜	小米飯	紅燒肉 肉丁,白蘿蔔,胡蘿蔔	白菜滷 大白菜,非基改角螺,黑木耳,香菇	應青	南瓜濃湯 南瓜,洋葱,奶粉	截切水果+ 小兔包*1	3.5	2.1	1.6	2.0	0.8	0.0	581
16	五	蒸地瓜 +鮮奶	燕麥飯	味噌雞丁 骨髓,高麗菜,馬鈴薯,味噌	糖醋海根 海帶根,胡蘿蔔,肉絲	應青	油腐蘿蔔湯 非基改油豆腐,白蘿蔔	截切水果	3.8	1.7	1.2	2.5	1.5	0.5	686
19	一	蘿蔔肉末粥 白米,絞肉,白蘿蔔,胡蘿蔔,香菇	★ 芝麻飯	蔥爆雞丁 骨髓,洋葱,鮮瓜	時蔬烤麩 高麗菜,烤麩,胡蘿蔔	應青	豆薯肉片湯 豆薯,肉片	水果+ 1/2玉米截*1	3.9	1.8	1.3	2.0	0.8	0.0	579
20	二	起司吐司 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	塔香黑豆干 非基改黑豆干,白蘿蔔,九層塔	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋	應青	紅豆麥片湯 紅豆,麥片,二砂糖	截切水果	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.5	689
21	三	滷肉飯 白米,絞肉,洋葱,香菇	特餐	什錦炒麵 黃油麵,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,黑木耳	燒烤雞翅 燒烤雞翅*1	應青	味噌蔬菜湯 黃豆芽,金針菇,乾海帶芽,味噌	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.0	628
22	四	餛飩湯 餛飩*5,青菜	小米飯	*咖哩魚肉 魚丁,洋葱,馬鈴薯,咖哩粉	螞蟥上樹 冬粉,高麗菜,絞肉,胡蘿蔔,豆瓣醬	應青	番茄豆腐湯 非基改豆腐,番茄	截切水果+ 小芋泥包*1	3.6	2.0	1.6	2.0	0.8	0.0	580
23	五	筍香包 +鮮奶	紫米飯	壽喜燒肉 肉片,非基改凍豆腐,洋葱,香菇	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,火鍋條,海帶結	應青	青菜蛋花湯 小白菜,洗選蛋	截切水果	3.8	1.7	1.2	2.5	1.5	0.5	686
26	一			光復節補假											
27	二	米苔目湯 米苔目,肉絲,小白菜,香菇,韭菜	環保餐/ 海苔飯	洋芋燒油腐 非基改油豆腐,馬鈴薯,毛豆仁	香菇蒸蛋 香菇,洗選蛋	應青	粉圓銀耳湯 粉角,白木耳,二砂糖	截切水果	3.7	1.8	1.3	2.5	1.5	0.0	629
28	三	蔥花麵包 +鮮奶	特餐	西西里肉醬麵 螺旋麵,絞肉,洋葱,番茄,非基改玉米粒,番茄醬	滷豬排 豬排*1	應青	紫菜凍腐湯 紫菜,非基改凍豆腐	截切水果	3.5	2.0	1.2	2.5	1.5	0.5	688
29	四	蔬菜麵線 麵線,肉絲,大白菜,金針菇	小米飯	沙茶肉絲 肉絲,洋葱,胡蘿蔔,豆芽菜,沙茶醬	鮮菇豆腐煲 非基改豆腐,非基改玉米筍,香菇	應青	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	截切水果+ 小黑糖饅頭*1	3.5	2.1	1.6	2.0	0.8	0.0	581
30	五	造型包 +鮮奶	燕麥飯	蘑菇雞丁 骨髓,馬鈴薯,蘑菇,胡蘿蔔	炒三絲 非基改白干絲,海帶絲,芹菜	應青	鮮瓜芙蓉湯 鮮瓜,洗選蛋	截切水果	3.8	1.7	1.2	2.5	1.5	0.5	686

※「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）