

## 新竹市港南國民小學附設幼兒園107年11月午餐及點心菜單

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類/份	蛋豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果類/份	奶類/份	熱量/kcal	
			主食	副食一	副食二	副食三	湯類									水果
1	四	燒賣+枸杞茶	芝麻飯	南瓜悶雞	打拋冬粉	青菜	肉骨茶湯		水果拼盤	4.2	1.8	1.6	1.4	2	0	643
2	五	米粉湯	糙米飯	味噌燒肉	炒雙花	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	慶生蛋糕+鮮奶	5	1.8	1.4	1.5	1	1	775
5	一	蘿蔔糕+鮮奶	薏仁飯	咖哩豬	培根高麗	青菜	玉米金菇湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	0	657
6	二	校外教學停餐														
7	三	肉鬆粥	特餐	炒麵+滷蛋+酸辣湯					水果拼盤	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
8	四	麵疙瘩	燕麥飯	肉燥干丁	脆炒豆薯	青菜	黃瓜雞湯		麻油麵線	4.6	1.8	1.6	1.5	0	0	587
9	五	雞絲麵	糙米飯	義式燒雞	白菜麵筋	青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	羊角奶酥+鮮奶	4.8	1.8	1.4	1.5	1	1	761
12	一	銀絲卷+鮮奶	麥片飯	醬燒雞丁	什錦黃瓜	青菜	黃芽肉絲湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	0	657
13	二	乾拌水餃	白米飯	麻油凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆燕麥湯	水果	浮水魚羹湯	4.2	1.8	1.2	2	1	0	624
14	三	台式鹹粥	特餐	漢堡+香雞排+青菜+麵線湯					水果拼盤	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
15	四	水潤餅+米漿	小米飯	京醬肉絲	冬瓜針菇	青菜	蔬菜排骨湯		紅豆芋圓湯	4.5	1.8	1.6	1.4	0	0	574
16	五	番茄肉片麵	糙米飯	豆瓣雞	蔥爆豆干	青菜	青木瓜枸杞湯	水果	草莓吐司+鮮奶	4.8	1.8	1.4	1.5	1	1	761
19	一	奶皇包+鮮奶	海苔飯	紅燒豬柳	玉米肉末	青菜	羅宋湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	0	657
20	二	餛飩湯	白米飯	沙茶滷味	蒸蛋	青菜	三寶甜湯	水果	玉米雞湯	4.5	1.8	1.2	2	1	0	645
21	三	香菇瘦肉粥	特餐	炒米粉+帶骨大排+黃瓜芙蓉湯					水果拼盤	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
22	四	白醬筆管麵	芝麻飯	冬瓜燉雞	照燒豆薯	青菜	四神排骨湯		蘿蔔貢丸湯	4	1.8	1.3	1.5	0	0	537.5
23	五	米苔目湯	糙米飯	麻婆絞肉	關東煮	青菜	白菜粉絲湯	水果	芝士棒+鮮奶	4.8	1.8	1.8	1.5	1	1	771
26	一	蒸地瓜+鮮奶	薏仁飯	客家小炒	咖哩鮮蔬	青菜	冬瓜肉絲湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	0	657
27	二	肉絲冬粉湯	白米飯	茄汁豆腸	玉米炒蛋	青菜	紅豆地瓜湯	水果	綜合丸湯	4.5	1.8	1.2	2	1	0	645
28	三	皮蛋蔬菜粥	特餐	什錦燴麵+椒鹽魚丁+青菜					水果拼盤	4.3	1.8	1.3	1.5	0	0	558.5
29	四	蛋花湯餃	小米飯	腐乳雞	塔香海結	青菜	蘿蔔排骨湯		客家鹹湯圓	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
30	五	鮮蔬麵線湯	糙米飯	黑胡椒肉片	白菜滷	青菜	味噌豆腐湯	水果	貝果乳酪+鮮奶	4.8	1.8	1.8	1.5	1	1	771

11月用餐天數22日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表