

新竹市港南國民小學附設幼兒園107年8-9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
8月30日	四	銅鑼燒+豆漿	小米飯	咖哩雞	芝麻海根	青菜	鮮瓜芙蓉湯		水果拼盤	4.5	2	1.6	1.4	2	0	679
8月31日	五	麵疙瘩	糙米飯	海結燒肉	麻油凍豆腐	青菜	玉米金菇湯	水果	慶生蛋糕+鮮奶	4.2	1.8	1.4	1.5	1	1	719
3	一	銀絲捲+鮮奶	芝麻飯	蔥爆雞丁	什錦干片	青菜	冬瓜肉絲湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	1	777
4	二	鹹米苔目	白米飯	竹筍炒蛋	麻婆豆腐	青菜	綠豆薏仁湯	水果	白菜獅子頭	4.5	1.8	1.2	2	1	0	645
5	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	炒麵+滷蛋+蕃茄白菜湯					水果拼盤	5	2.4	1.4	1.7	2	0	757
6	四	乾拌麵線	薏仁飯	香酥魚排	沙茶蘿蔔羹	青菜	青木瓜排骨湯		水果拼盤	4.5	2	1.6	1.4	2	0	679
7	五	雞肉冬粉湯	糙米飯	日式豚片	炒雙花	青菜	海結玉米湯	水果	三明治+鮮奶	4.2	1.8	1.4	1.5	1	1	719
10	一	肉包+鮮奶	燕麥飯	味噌燒雞	黃瓜油腐	青菜	羅宋湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	1	777
11	二	餛飩湯	白米飯	蒸蛋	蜜汁干丁	青菜	鳳梨山粉圓	水果	綜合丸湯	4.1	1.8	1.2	1.4	1	0	581
12	三	香菇蔬菜粥	特餐	水餃+青菜+酸辣湯					水果拼盤	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
13	四	湯板條	五穀飯	豆瓣肉絲	鮮炒高麗菜	青菜	海根排骨湯		水果拼盤	4.6	1.8	1.6	1.5	2	0	677
14	五	鍋燒意麵	糙米飯	薑母雞	脆炒豆芽菜	青菜	冬瓜腐皮湯	水果	羊角奶酥+鮮奶	4.2	2	1.4	1.5	1	1	734
17	一	小饅頭+鮮奶	麥片飯	玉米滷肉	鮮炒竹筍	青菜	黃芽肉絲湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.6	2	1	777
18	二	雞絲麵	白米飯	高麗炒蛋	糖醋豆包	青菜	紅豆QQ	水果	關東煮	4.5	1.8	1.2	2	1	0	645
19	三	南瓜粥	特餐	炒米粉+滷雞腿排+柴香蘿蔔湯					水果拼盤	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
20	四	肉圓+海芽湯	海苔飯	黑胡椒豬柳	小瓜培根	青菜	四神排骨湯		水果拼盤	4	2	1.6	1.4	2	0	644
21	五	茄汁螺旋麵	糙米飯	親子丼	螞蟻上樹	青菜	味噌豆腐湯	水果	水潤餅+鮮奶	4.2	1.8	1.8	1.5	1	1	729
24	一	中 秋 節 放 假 一 天														
25	二	奶皇包+鮮奶	白米飯	紅蘿蔔炒蛋	醬燒麵腸	青菜	綠豆燕麥湯	水果	鮮蔬湯餃	4.5	1.8	1.2	2	1	1	765
26	三	雞茸粥	特餐	白醬義大利麵+柳葉魚+南瓜湯					水果拼盤	4.8	1.8	1.3	1.5	2	0	683.5
27	四	刈包夾蛋	芝麻飯	豆豉雞	玉米三色	青菜	黃瓜魚丸湯		水果拼盤	4	1.8	1.3	1.5	2	0	627.5
28	五	蘿蔔糕湯	糙米飯	肉燥干丁	白菜滷	青菜	豆薯蛋花湯	水果	摩佐芝士+鮮奶	4.2	1.8	1.8	1.5	1	1	729

8-9月用餐天數21日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表