

新竹市港南國民小學附設幼兒園108年4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/	蔬菜類/	油脂類/	水果類/	奶類/份	熱量/kcal	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯類									水果
1	一	銀絲捲+豆漿	薏仁飯	義式燉肉	蔥炒肉絲	青菜	冬瓜針菇湯		水果拼盤	4.3	1.8	1.4	1.4	2	0	645
2	二	水潤餅+養樂多	白米飯	滷味豆干	玉米炒蛋	青菜	紅豆燕麥湯	水果	什錦貢丸湯	4.5	1.8	1.2	1.8	1	0	633
3	三	香菇瘦肉粥	特餐	水餃+獅子頭+什錦羹湯				水果	慶生蛋糕+鮮奶	4	1.7	1.3	1.5	1	1	695
4	四	清 明 節 連 假														
5	五	兒 童 節 連 假														
8	一	奶皇包+鮮奶	燕麥飯	紅燒肉	麻油麵線	青菜	黃瓜魚丸湯		水果拼盤	4.3	1.7	1.4	1.2	2	0	625.5
9	二	餛飩湯	白米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆麥片湯	水果	蒸地瓜+枸杞茶	4.2	2	1.2	1.2	1	0	591
10	三	南瓜粥	特餐	肉絲炒飯+滷蛋+肉骨茶湯				水果	貝果乳酪+鮮奶	4	1.8	1.3	1.5	1	1	702.5
11	四	雞絲麵	芝麻飯	咖哩雞	培根高麗菜	青菜	味噌豆腐湯		紅豆芋圓湯	4.5	1.8	1.3	1.4	1	0	612
12	五	肉絲冬粉湯	糙米飯	沙茶肉片	白菜麵筋	青菜	海結玉米湯		水果拼盤	5	1.8	1.6	1.5	1	0	660
15	一	肉包+鮮奶	麥片飯	塔香豬柳	花菜百頁	青菜	南瓜芙蓉湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
16	二	湯米粉	白米飯	客家小炒	海芽蒸蛋	青菜	薏仁地瓜湯	水果	濃湯螺旋麵	4.5	1.8	1.2	2	1	0	645
17	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	炒板條+香滷雞排+冬瓜油腐湯				水果	羊角奶酥+鮮奶	4	2	1.3	1.5	1	1	717.5
18	四	鹹湯圓	小米飯	蠔油肉絲	浮水魚羹	青菜	海結排骨湯		玉米豆腐湯	4	1.8	1.3	1.5	1	0	582.5
19	五	麵疙瘩	糙米飯	腐乳雞	螞蟻上樹	青菜	黃芽肉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.5	1.5	2	0	703.5
22	一	饅頭+鮮奶	五穀飯	肉燥干丁	胡瓜匯炒	青菜	田園蔬菜湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
23	二	湯板條	白米飯	照燒雙結	蕃茄炒蛋	青菜	鳳梨山粉圓	水果	肉圓+冬瓜湯	4.5	2	1.2	2	1	0	660
24	三	乾拌水餃	特餐	鐵板義大利麵+柳葉魚+海裙針菇湯				水果	紅豆麵包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
25	四	貢丸湯麵	海苔飯	醬燒雞丁	豆瓣海根	青菜	蘿蔔排骨湯		茶葉蛋+米漿	4	1.7	1.3	1.5	1	0	575
26	五	綠豆豆花	糙米飯	冬瓜燒肉	爆炒干片	青菜	白菜粉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
29	一	小兔包+鮮奶	薏仁飯	豉汁雞	匯炒三色	青菜	豆薯蕃茄湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
30	二	鮮蔬麵線湯	白米飯	咖哩百頁	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆粉圓湯	水果	關東煮湯	4.5	2	1.2	2	1	0	660

4月用餐天數20日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表