

新竹市港南國民小學附設幼兒園108年6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
3	一	黑糖捲+鮮奶	燕麥飯	醬燒雞	豆薯炒肉絲	青菜	黃瓜黑輪湯		水果拼盤	4.3	1.7	1.4	1.2	2	0	625.5
4	二	水潤餅+養樂多	白米飯	蜜汁豆干	蒸蛋	青菜	綠豆麥片湯	水果	肉圓+冬瓜湯	4.2	2	1.2	1.2	1	0	591
5	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	義大利麵+香酥魚排+味噌豆腐湯			水果	慶生蛋糕+鮮奶	4	1.8	1.3	1.5	1	1	702.5	
6	四	肉絲冬粉湯	糙米飯	紅燒肉丁	四喜烤麩	青菜	竹筍排骨湯		地瓜芋圓湯	4.5	1.8	1.3	1.4	0	0	567
7	五	端午節放假一天														
10	一	肉包+鮮奶	小米飯	燒肉白菜	咖哩粉絲	青菜	冬瓜腐皮湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
11	二	餛飩湯	白米飯	蠔油豆包	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆QQ湯	水果	麵疙瘩	4.5	1.8	1.2	2	1	0	645
12	三	南瓜粥	特餐	炒飯條+帶骨大排+黃瓜排骨湯			水果	草莓麵包+鮮奶	4	2	1.3	1.5	1	1	717.5	
13	四	雞絲麵	麥片飯	照燒雞	炒雙花	青菜	蘿蔔肉絲湯		乾拌水餃	4	1.8	1.3	1.5	0	0	537.5
14	五	蒸地瓜+麥茶	糙米飯	肉燥干丁	白玉鮮蔬	青菜	南瓜芙蓉湯		水果拼盤	4.8	2	1.5	1.5	2	0	703.5
17	一	饅頭+鮮奶	薏仁飯	沙茶炒肉	針菇鮮筍	青菜	味噌海裙湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
18	二	米粉湯	白米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	青菜	薏仁地瓜湯	水果	炒米苔目	4.5	2	1.2	2	1	0	660
19	三	香菇肉末粥	特餐	什錦肉絲炒飯+滷雞排+羅宋湯			水果	羊角奶酥+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5	
20	四	土司夾蛋	芝麻飯	醬爆肉絲	黃瓜匯炒	青菜	海結排骨湯		貢丸湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
21	五	鍋貼+米漿	糙米飯	銀蘿悶雞	炒豆干	青菜	黃芽肉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
24	一	豆沙包+鮮奶	燕麥飯	柳葉魚	豆皮白菜	青菜	蘿蔔魚羹湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
25	二	白醬螺旋麵	白米飯	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓	水果	鹹湯圓	4.5	2	1.2	2	1	0	660
26	三	螞蟻上樹	小米飯	咖哩雞	三色玉米	青菜	瓠瓜排骨湯	水果	餐包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
27	四	湯飯條	糙米飯	麻油肉片	海帶干絲	青菜	豆薯肉片湯		珍珠丸子+黃瓜湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
28	五	麻油麵線	特餐	水餃+綜合滷味+海結玉米湯				不供餐	4.8	2	1.2	1.5	0	0	606	

6月用餐天數19日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表