

## 新竹市港南國民小學附設幼兒園108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	主菜	副食一	副食二	湯類									
8月30日	五	銅鑼燒+豆漿	糙米飯	冬瓜悶雞	玉米肉末	青菜	味噌豆腐湯		水果拼盤	4.8	1.8	1.5	1.5	2	0	688.5
2	一	鍋貼+鮮奶	燕麥飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	青菜	黃瓜芙蓉湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.2	2	0	648
3	二	雞絲麵	白米飯	蜜汁豆干	蒸蛋	青菜	綠豆麥片湯	環保餐	水果拼盤	4.2	1.8	1.2	1.2	2	0	621
4	三	香菇瘦肉粥	特餐	蕃茄義大利麵+椒鹽花枝丸+關東煮湯			水果	慶生蛋糕+鮮奶	4	1.8	1.3	1.5	1	1		702.5
5	四	油腐冬粉湯	薏仁飯	醬燒雞	海帶干絲	青菜	竹筍排骨湯		鹹湯圓	4.5	1.8	1.3	1.4	0	0	567
6	五	餛飩湯	糙米飯	紅燒肉	鮮味冬瓜	青菜	白菜鮮菇湯		水果拼盤	4.8	2	1.5	1.5	2	0	703.5
9	一	黑糖捲+鮮奶	芝麻飯	豆瓣雞丁	針菇鮮筍	青菜	海結玉米湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
10	二	湯板條	白米飯	滷豆腐	洋蔥炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓	環保餐	水果拼盤	4.5	1.8	1.2	2	2	0	690
11	三	珍珠丸子+麥茶	特餐	炒米粉+柳葉魚+冬瓜腐皮湯			水果	餐包+鮮奶	4	2	1.3	1.5	1	1		717.5
12	四	蔬菜拌麵線	糙米飯	白菜燒肉	黃瓜三色	青菜	四神排骨湯		茶葉蛋+蘿蔔湯	4	1.8	1.3	1.5	0	0	537.5
13	五	中 秋 節 放 假 一 天														
16	一	饅頭+鮮奶	小米飯	香滷肉燥	鮮蔬魚羹	青菜	羅宋湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
17	二	米粉湯	白米飯	蠔油麵腸	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆西米露	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
18	三	玉米肉末粥	特餐	漢堡+香雞排+麵線糊			水果	克萊姆麵包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1		723.5
19	四	麵疙瘩	麥片飯	蘿蔔燒雞	鮑菇雙花	青菜	海結排骨湯		黃瓜貢丸湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
20	五	茄汁筆管麵	糙米飯	日式豚片	培根豆薯	青菜	黃芽肉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
23	一	肉包+鮮奶	海苔飯	客家小炒	白玉什錦	青菜	冬瓜肉絲湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
24	二	乾拌水餃	白米飯	燴豆包	蕃茄炒蛋	青菜	薏仁地瓜湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
25	三	南瓜粥	特餐	什錦炒麵+滷豬排+海芽蛋花湯			水果	羊角奶酥+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1		723.5
26	四	炒米苔目	五穀飯	咖哩雞	白菜滷	青菜	蘿蔔排骨湯		香菇魚羹湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
27	五	肉圓+蘿蔔湯	糙米飯	沙茶魚丁	滷炒玉米	青菜	鮮蔬粉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
30	一	豆沙包+鮮奶	燕麥飯	糖醋雞丁	麻油麵線	青菜	玉米金菇湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672

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