

## 新竹市港南國民小學附設幼兒園108年10月午餐及點心菜單

日期	星期	早點	午餐					午點	
			主食	主菜	副食一	副食二	湯類		
1	二	蔬菜麵線湯	白米飯	素肉燥-豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔	蒸蛋-洗選蛋, 香菇	青菜	紅豆薏仁湯-紅豆, 小薏仁	環保餐	水果拼盤
2	三	肉鬆粥	特餐	炒米粉-米粉, 肉絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 香菇, 韭菜 + 柳葉魚 + 南瓜蛋花湯-南瓜, 洗選蛋			水果	慶生蛋糕+鮮奶	
3	四	湯板條	芝麻飯	日式燒肉-肉片, 洋蔥, 高麗菜	黃瓜魚羹-大黃瓜, 魚羹, 紅蘿蔔	青菜	竹筍排骨湯-竹筍, 排骨		福州丸湯
4	五	芹香冬粉湯	糙米飯	咖哩雞-雞丁, 南瓜, 洋蔥	海帶干絲-海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔	青菜	白玉黑輪湯-白蘿蔔, 黑輪條		水果拼盤
5	六	刈包夾蛋	小米飯	蘿蔔燉肉-肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	培根高麗菜-高麗菜, 培根	青菜	蕃茄豆腐湯-豆腐, 蕃茄		水果拼盤
7	一	奶皇包+豆漿	麥片飯	照燒雞肉-雞丁, 紅蘿蔔, 洋蔥	豆皮白菜-大白菜, 角螺, 木耳	青菜	冬瓜肉絲湯-冬瓜, 肉絲		水果拼盤
8	二	鮮蔬湯餃	白米飯	麻婆豆腐-豆腐, 香菇	紅蘿蔔炒蛋-洗選蛋, 紅蘿蔔	青菜	鳳梨山粉圓-鳳梨, 山粉圓	環保餐	水果拼盤
9	三	芋頭粥	特餐	炒板條-板條, 肉絲, 高麗菜, 芹菜, 紅蘿蔔 + 滷蛋 + 蘿蔔排骨湯-白蘿蔔, 排骨			水果	銅鑼燒+鮮奶	
10	四	雙十國慶放假一天							
11	五	雙十國慶補假一天							
14	一	銀絲捲+鮮奶	燕麥飯	肉末玉米-絞肉, 玉米粒, 洋蔥	苔香海根-海帶根, 肉絲, 紅蘿蔔, 九層塔	青菜	味噌豆腐湯-豆腐, 味噌		水果拼盤
15	二	餛飩湯	白米飯	蕃茄豆包-豆包, 蕃茄, 大白菜	洋蔥炒蛋-洗選蛋, 洋蔥	青菜	綠豆地瓜湯-綠豆, 地瓜	環保餐	水果拼盤
16	三	竹筍粥	特餐	漢堡+香雞排+麵線糊-麵線, 紅蘿蔔, 肉絲, 大白菜, 木耳			水果	甜甜圈+鮮奶	
17	四	鍋貼+豆漿	海苔飯	麻油雞-雞丁, 杏鮑菇, 米血糕	炒雙蔬-高麗菜, 豆芽菜, 肉絲	青菜	白菜粉絲湯-大白菜, 冬粉		雞絲麵
18	五	麵疙瘩	糙米飯	燒肉白菜-肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	關東煮-白蘿蔔, 油豆腐, 玉米截	青菜	海裙針菇湯-海帶芽, 金針菇		水果拼盤
21	一	饅頭+鮮奶	五穀飯	京醬豬柳-豬柳, 高麗菜, 洋蔥	鮮炒冬瓜-冬瓜, 肉絲, 魚板	青菜	豆薯蛋花湯-豆薯, 洗選蛋		水果拼盤
22	二	白醬螺旋麵	白米飯	咖哩百頁-百頁, 洋芋, 紅蘿蔔	玉米炒蛋-玉米粒, 洗選蛋	青菜	花豆麥片湯-花豆, 麥片	環保餐	水果拼盤
23	三	薑汁豆花	特餐	沙茶燴麵-白油麵, 高麗菜, 肉絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 角螺 + 滷雞腿排 + 青木瓜湯-青木瓜, 肉絲			水果	菠蘿麵包+鮮奶	
24	四	米粉湯	薏仁飯	打拋豬肉-絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 九層塔	白菜滷-大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔	青菜	海結排骨湯-排骨, 海帶結		水煮玉米
25	五	炒米苔目	糙米飯	味噌燒雞-雞丁, 白蘿蔔	香菇麵筋-麵筋泡, 香菇, 豆干	青菜	黃芽肉絲湯-黃豆芽, 肉絲		水果拼盤
28	一	蘿蔔糕+鮮奶	麥片飯	玉米滷肉-肉角, 玉米截, 紅蘿蔔	脆炒豆芽菜-豆芽菜, 蕃茄, 洋蔥	青菜	黃瓜油腐湯-大黃瓜, 油豆腐		水果拼盤
29	二	螞蟻上樹	白米飯	綜合滷味-海帶結, 黑豆干, 烏蛋	木須花菜-青花菜, 木耳, 紅蘿蔔	青菜	芝麻豆漿-黑芝麻, 濃縮豆漿	環保餐	水果拼盤
30	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	炒麵-黃油麵, 高麗菜, 肉絲, 芹菜, 紅蘿蔔 + 帶骨大排 + 蘿蔔湯-白蘿蔔, 大骨			水果	紅豆麵包+鮮奶	
31	四	關東煮湯	小米飯	南瓜燉雞-雞丁, 南瓜	炒干丁-豆干, 紅蘿蔔, 洋蔥	青菜	冬瓜魚羹湯-冬瓜, 魚羹		乾拌水餃

10月用餐天數22日

藝慶企業有限公司

營養師：楊曉婷

製表