新竹市港南國民小學附設幼兒園109年2-3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									
2月25日	二	肉圓+蘿蔔湯	白米飯	綜合滷味	木須花菜	青菜	芝麻豆漿	環保餐	水果拼盤	4.5	1.7	1.2	1.5	2	0	653
2月26日	三	芋香瘦肉粥	特餐	炒米粉+帶骨大排+酸辣湯				水果	羊角奶酥+鮮奶	4	1.8	1.2	2	1	1	730
2月27日	四	茄汁螺旋麵	糙米飯	紅燒雞丁	蔬菜冬粉	青菜	黃瓜肉片湯		地瓜圓湯	4.2	1.8	1.4	1.4	0	0	548
2	一	麵疙瘩	麥片飯	日式豚片	脆炒豆芽菜	青菜	蘿蔔黑輪湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
3	二	肉包+鮮奶	白米飯	素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓	環保餐	水果拼盤	4.8	1.8	1.2	2	2	0	711
4	三	南瓜粥	特餐	義大利麵+雞塊+黃瓜芙蓉湯				水果	慶生蛋糕+鮮奶	4.3	2	1.3	1.5	1	1	738.5
5	四	蘿蔔糕湯	海苔飯	海結燒肉	炒豆干	青菜	結頭菜排骨湯		鮮蔬湯餃	4.2	1.7	1.4	1.4	0	0	541
6	五	炒米苔目	糙米飯	蠔油雞丁	白菜魚羹	青菜	義式番茄湯		水果拼盤	5	1.8	1.4	1.5	2	0	700
9	一	奶黃包+鮮奶	薏仁飯	打拋豬肉	豆瓣海根	青菜	味噌豆腐湯		水果拼盤	4.5	1.8	1.5	1.5	2	0	667.5
10	二	鍋燒意麵	白米飯	醬燒麵腸	蒸蛋	青菜	紅豆麥片湯	環保餐	水果拼盤	4.5	1.7	1.2	2	2	0	683
11	三	玉米香菇粥	特餐	肉絲炒麵+滷蛋+青木瓜腐皮湯				水果	克林姆麵包+鮮奶	4	1.6	1.3	1.8	1	1	705.5
12	四	油腐冬粉湯	燕麥飯	咖哩雞	胡瓜百頁	青菜	蘿蔔魚丸湯		肉骨茶湯	4.2	1.8	1.4	1.4	0	0	548
13	五	湯板條	糙米飯	照燒肉片	培根高麗菜	青菜	冬瓜排骨湯		水果拼盤	4.6	1.7	1.3	1.4	2	0	656
16	一	饅頭+鮮奶	麥片飯	親子丼	關東煮	青菜	蔬菜粉絲湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
17	二	雞絲麵	白米飯	蕃茄豆包	洋蔥炒蛋	青菜	薏仁地瓜湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
18	三	肉鬆粥	特餐	炸醬麵+花枝丸+結頭菜大骨湯				水果	銅鑼燒+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
19	四	鮮菇麵線湯	五穀飯	照燒雞	什錦羹	青菜	海結排骨湯		黃瓜貢丸湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
20	五	刈包夾蛋	糙米飯	客家小炒	白菜滷	青菜	羅宋湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
23	一	小兔包+鮮奶	海苔飯	白菜豬肉	三色玉米	青菜	白玉腐皮湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
24	二	蕃茄什錦麵	白米飯	塔香嫩腐	黃瓜鵪蛋	青菜	紅豆燕麥湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
25	三	白醬筆管麵	特餐	炒板條+滷豬排+大滷湯				水果	餐包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
26	四	餛飩湯	小米飯	青木瓜燉雞	炒雙蔬	青菜	味噌蔬菜湯		地瓜薯條+麥茶	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
27	五	螞蟻上樹	糙米飯	肉燥干丁	鮮菇花菜	青菜	黃芽肉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
30	一	豆沙包+豆漿	燕麥飯	醬燒雞丁	海帶干絲	青菜	黃瓜玉米湯		水果拼盤	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672
31	二	米粉湯	白米飯	滷味豆干	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705

2-3月用餐天數22日

藝慶企業有限公司

營養師：楊曉婷

製表