

## 新竹市港南國民小學附設幼兒園109年04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										
1	三	肉鬆粥	特餐	漢堡+香雞排+麵線湯					水果	慶生蛋糕+鮮奶	4	1.8	1.3	1.5	1	1	702.5
2	四	兒童節及清明節連假															
3	五	兒童節及清明節連假															
6	一	銀絲捲+鮮奶	薏仁飯	蔥爆豬柳	白菜豆皮	青菜	海結玉米湯		蘿蔔糕湯	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672	
7	二	炒米苔目	白米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	青菜	紅豆燕麥湯	環保餐	水果拼盤	4.5	1.8	1.2	2	0.5	0	623	
8	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	水餃+綜合滷味+白菜鮮菇湯					水果	羊角奶酥+鮮奶	4	2	1.3	1.5	1	1	717.5
9	四	鮮蔬麵線湯	燕麥飯	咖哩雞	塔香海根	青菜	味噌豆腐湯		珍珠丸子+麥茶	4.5	1.8	1.3	1.4	1	0	612	
10	五	麵疙瘩	糙米飯	日式豚片	蔬菜粉絲	青菜	羅宋湯		水果拼盤	4.8	2	1.5	1.5	2	0	703.5	
13	一	肉包+鮮奶	麥片飯	蘿蔔燉肉	玉米油腐	青菜	黃瓜魚丸湯		三寶甜湯	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672	
14	二	餛飩湯	白米飯	沙茶豆包	紅蘿蔔炒蛋	青菜	鳳梨仙草	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	0.5	0	638	
15	三	南瓜粥	特餐	炒米粉+鹽酥雞+酸辣湯					水果	減糖甜甜圈+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
16	四	雞絲麵	五穀飯	滷肉燥	豆芽三絲	青菜	牛蒡排骨湯		水煮玉米	4	1.7	1.3	1.5	1	0	575	
17	五	湯板條	糙米飯	麻油雞	木須花椰菜	青菜	青木瓜湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696	
20	一	鍋貼+鮮奶	薏仁飯	豆瓣肉絲	培根高麗	青菜	蘿蔔腐皮湯		關東煮	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672	
21	二	米粉湯	白米飯	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	0.5	0	638	
22	三	香菇玉米粥	特餐	炒烏龍麵+滷雞排+冬瓜油腐湯					水果	菠蘿麵包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
23	四	茄汁螺旋麵	小米飯	紅燒豬	小瓜干片	青菜	南瓜湯		摩摩喳喳	4	1.7	1.3	1.5	1	0	575	
24	五	什錦湯麵	糙米飯	玉米雞丁	什錦白菜	青菜	海芽蛋花湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696	
27	一	芋泥包+鮮奶	燕麥飯	薑汁燒肉	豆薯炒肉絲	青菜	黃芽肉絲湯		玉米濃湯	4.3	2	1.4	1.6	2	0	672	
28	二	乾拌水餃	白米飯	蘋果咖哩豆干	蒸蛋	青菜	紅豆小米湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	0.5	0	638	
29	三	滑蛋蔬菜粥	特餐	義大利麵+柳葉魚+蘿蔔黑輪湯					水果	芝士棒+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
30	四	螞蟻上樹	麥片飯	味噌燒雞	茄汁豆腐	青菜	黃瓜肉片湯		蘿蔔貢丸湯	4	1.7	1.3	1.5	1	0	575	

4月用餐天數20日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表