

新竹市港南國民小學附設幼兒園109年05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	五	炒米苔目	糙米飯	肉燥干丁	炒雙蔬	青菜	冬瓜魚丸湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
4	一	蘿蔔糕+鮮奶	薏仁飯	蔥油雞	海帶干絲	青菜	青木瓜肉絲湯		鮮蔬湯餃	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
5	二	麵疙瘩	白米飯	蠔油豆包	玉米炒蛋	青菜	綠豆燕麥湯	環保餐	水果拼盤	4.5	1.8	1.2	2	2	0	690
6	三	肉絲冬粉湯	特餐	糙米瘦肉粥+綜合滷味+青菜				水果	慶生蛋糕+鮮奶	4	2	1.3	1.5	1	1	717.5
7	四	蕃茄肉片麵	芝麻飯	紅燒豬肉	什錦白菜	青菜	味噌豆腐湯		麥茶+燒賣	4.5	1.8	1.3	1.4	0	0	567
8	五	湯板條	糙米飯	糖醋魚丁	冬瓜匯炒	青菜	竹筍排骨湯		水果拼盤	4.8	2	1.5	1.5	2	0	703.5
11	一	黑糖捲+鮮奶	麥片飯	海結燉肉	玉米三色	青菜	白菜粉絲湯		濃湯螺旋麵	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
12	二	鮮蔬麵線湯	白米飯	蕃茄豆腐	洋蔥炒蛋	青菜	紅豆地瓜圓湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
13	三	台式鹹粥	特餐	什錦炒麵+滷雞排+冬瓜大骨湯				水果	貝果乳酪+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
14	四	餛飩湯	五穀飯	青木瓜燒雞	培根高麗菜	青菜	海結肉片湯		蘿蔔貢丸湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
15	五	雞絲麵	糙米飯	沙茶肉片	胡瓜肉末	青菜	南瓜芙蓉湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
18	一	肉包+鮮奶	薏仁飯	日式豬柳	蔬菜炒冬粉	青菜	肉骨茶雞湯		關東煮	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
19	二	什錦湯麵	白米飯	京醬麵腸	蒸蛋	青菜	鳳梨山粉圓	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
20	三	南瓜粥	特餐	刈包+醬燒豬排+針菇麵線湯				水果	草莓麵包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
21	四	肉圓+蘿蔔湯	小米飯	味噌豬肉	豆瓣海根	青菜	黃芽排骨湯		水煮玉米	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
22	五	米粉湯	糙米飯	咖哩雞	豆皮花菜	青菜	豆薯肉片湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
25	一	奶皇包+鮮奶	燕麥飯	玉米肉燥	油腐燒米丁	青菜	黃瓜肉絲湯		蘿蔔肉片湯	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
26	二	螞蟻上樹	白米飯	醬爆干片	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆薏仁湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
27	三	玉米肉末粥	特餐	炒米粉+滷蛋+白玉黑輪湯				水果	克萊姆麵包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
28	四	珍珠丸子+枸杞茶	小米飯	照燒雞	竹筍炒肉絲	青菜	青菜豆腐湯		仙草蜜	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
29	五	乾拌水餃	糙米飯	黑胡椒肉絲	白菜魚羹	青菜	羅宋湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696

5月用餐天數21日

藝慶企業有限公司

營養師：楊曉婷

製表