

新竹市港南國民小學附設幼兒園109年06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	一	銀絲捲+鮮奶	薏仁飯	白玉燉雞	麻油凍豆腐	青菜	冬瓜肉絲湯		蘿蔔糕湯	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
2	二	炒米苔目	白米飯	香炒干丁	香菇蒸蛋	青菜	芝麻豆漿	環保餐	水果拼盤	4.5	1.8	1.2	2	2	0	690
3	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	義大利麵+花枝丸+黃瓜大骨湯				水果	慶生蛋糕+鮮奶	4	2	1.3	1.5	1	1	717.5
4	四	油腐冬粉湯	芝麻飯	回鍋肉片	蘿蔔玉米	青菜	竹筍排骨湯		白菜獅子頭	4.5	1.8	1.3	1.4	0	0	567
5	五	麵疙瘩	糙米飯	南瓜悶雞	炒雙蔬	青菜	蕃茄豆腐湯		水果拼盤	4.8	2	1.5	1.5	2	0	703.5
8	一	肉包+鮮奶	麥片飯	蠔油肉絲	蒲瓜鮑菇	青菜	青菜蛋花湯		黃瓜肉片湯	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
9	二	餛飩湯	白米飯	麻婆豆腐	蕃茄炒蛋	青菜	紅豆小米湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
10	三	玉米肉末粥	特餐	炒飯條+柳葉魚+豆薯腐皮湯				水果	羊角奶酥+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
11	四	鮮蔬麵線湯	五穀米	味噌燒雞	炒三絲	青菜	海結肉片湯		仙草蜜	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
12	五	米粉湯	糙米飯	冬瓜燒肉	黃瓜肉末	青菜	白菜粉絲湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
15	一	饅頭+鮮奶	燕麥飯	咖哩雞	塔香海根	青菜	蘿蔔玉米湯		玉米濃湯	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
16	二	什錦湯麵	白米飯	蕃茄油腐	洋蔥炒蛋	青菜	綠豆麥片湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705
17	三	竹筍貢丸湯	特餐	南瓜粥+滷蛋+青菜				水果	銅鑼燒+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
18	四	茄汁螺旋麵	薏仁飯	白菜豬肉	海帶干絲	青菜	青木瓜湯		海芽豆腐湯	4	1.7	1.3	1.5	0	0	530
19	五	湯飯條	糙米飯	紅燒雞	小瓜培根	青菜	黃芽蕃茄湯		水果拼盤	4.8	2	1.2	1.5	2	0	696
20	六	螞蟻上樹	小米飯	黑胡椒豬柳	豆薯炒肉絲	青菜	味噌豆腐湯		水果拼盤	4	1.7	1.3	1.5	2	0	620
22	一	蘿蔔糕+豆漿	芝麻飯	三杯雞	白菜滷	青菜	冬瓜肉片湯		乾拌水餃	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
23	二	麵包餐盒	特餐	炒米粉+雞塊+蘿蔔貢丸湯					麵包餐盒	4.5	2	1.2	2	0	0	615
24	三	竹筍粥	白米飯	香菇豆包	紅蘿蔔炒蛋	青菜	鳳梨銀耳湯	水果	菠蘿麵包+鮮奶	4.3	1.8	1.3	1.5	1	1	723.5
25	四	端午節放假一天														
26	五	端午節彈性放假一天														
29	一	小兔包+豆漿	燕麥飯	肉燥干丁	豆皮高麗菜	青菜	黃瓜魚羹湯		關東煮	4.3	2	1.4	1.6	0	0	582
30	二	雞絲麵	白米飯	咖哩百頁	鮮蔬鵪鶉蛋	青菜	紅棗地瓜湯	環保餐	水果拼盤	4.5	2	1.2	2	2	0	705

6月用餐天數21日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表