

新竹市港南國民小學附設幼兒園110年5月午餐及點心菜單

日期	星期	早點	午餐					午點
			主食	主菜	副菜	青菜	湯類	
3	一	蒸地瓜+鮮奶	糙米飯	沙茶豬柳-豬柳,高麗菜,洋蔥	冬瓜麵筋-麵筋,冬瓜,紅蘿蔔	青菜	蘿蔔蕃茄湯-白蘿蔔,蕃茄	水果拼盤
4	二	玉米貢丸湯	白米飯	蜜汁豆干-豆干,海帶結	洋蔥炒蛋-洗選蛋,洋蔥	青菜	鳳梨仙草蜜-鳳梨,仙草	環保餐 綜合滷味
5	三	香菇瘦肉粥	特餐	刈包+豆瓣肉絲+麵線糊-麵線,大白菜,紅蘿蔔,木耳,金針菇				水果 慶生蛋糕+鮮奶
6	四	炒米苔目	海苔飯	薑母雞-雞丁,高麗菜,杏鮑菇	麻婆豆腐-豆腐,香菇	青菜	黃瓜肉絲湯-胡瓜,肉絲	白菜獅子頭
7	五	肉絲冬粉湯	燕麥飯	豆干滷肉-肉丁,豆干	白菜滷-芋頭,大白菜,紅蘿蔔	青菜	海結排骨湯-海帶結,排骨	水果拼盤
10	一	燒賣+鮮奶	糙米飯	醬燒雞-雞丁,小黃瓜,紅蘿蔔	豆薯炒肉絲-豆薯,肉絲,芹菜	青菜	金菇蔬菜湯-金針菇,大白菜,蕃茄	水果拼盤
11	二	乾拌水餃+蘿蔔湯	白米飯	京醬豆包-豆包,高麗菜,紅蘿蔔	蕃茄炒蛋-洗選蛋,蕃茄	青菜	綠豆燕麥湯-綠豆,燕麥	環保餐 濃湯螺旋麵
12	三	南瓜粥	特餐	什錦炒麵-黃油麵,肉絲,高麗菜,芹菜,紅蘿蔔,香菇+滷豬排+玉米大骨湯-玉米粒,大骨				水果 可頌麵包+鮮奶
13	四	餛飩湯	小米飯	蕃茄雞丁-雞丁,白蘿蔔,蕃茄	沙茶凍豆腐-凍豆腐,高麗菜,紅蘿蔔	青菜	冬瓜肉片湯-冬瓜,肉片	鍋燒意麵
14	五	米粉湯	麥片飯	咖哩肉醬-絞肉,三色丁,洋蔥	脆炒豆芽菜-芹菜,豆芽菜,肉絲	青菜	海芽豆腐湯-海帶芽,豆腐	水果拼盤
17	一	銅鑼燒+鮮奶	糙米飯	黑胡椒豬柳-豬柳,洋蔥,三色丁	關東煮-白蘿蔔,油豆腐,海帶結	青菜	羅宋湯-白蘿蔔,高麗菜,蕃茄	水果拼盤
18	二	湯板條	白米飯	香菇素燥-豆干,香菇,紅蘿蔔	玉米炒蛋-玉米粒,洗選蛋	青菜	鳳梨山粉圓-山粉圓,鳳梨	環保餐 冬瓜雞湯
19	三	小米鹹粥	特餐	義大利麵-白油麵,絞肉,番茄,洋蔥,三色丁+香酥魚排+白菜木耳湯				水果 草莓麵包+鮮奶
20	四	雞絲麵	海苔飯	冬瓜雞-雞丁,冬瓜	什錦玉米-玉米粒,紅蘿蔔,油片絲	青菜	豆薯排骨湯-豆薯,排骨	油豆腐湯
21	五	螞蟻上樹	薏仁飯	紅燒肉丁-肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	培根高麗菜-高麗菜,培根	青菜	青菜腐皮湯-蔬菜,角螺	水果拼盤
24	一	珍珠丸+鮮奶	糙米飯	魚香肉絲-肉絲,豆薯,紅蘿蔔	茄汁油腐-油豆腐,蕃茄,大白菜	青菜	玉米肉片湯-玉米粒,肉片	水果拼盤
25	二	蕃茄麵疙瘩	白米飯	蠔油麵腸-麵腸,小黃瓜,紅蘿蔔	香菇蒸蛋-洗選蛋,香菇	青菜	紅豆小米湯-紅豆,小米	環保餐 蘿蔔糕湯
26	三	芋香粥	特餐	炒米粉-米粉,肉絲,高麗菜,芹菜,紅蘿蔔,香菇+無骨香雞排+蘿蔔大骨湯-白蘿蔔,大骨				水果 貝果乳酪+鮮奶
27	四	白菜肉絲麵	燕麥飯	咖哩雞-雞丁,洋芋,洋蔥	胡瓜針菇-胡瓜,金針菇,絞肉	青菜	味噌蔬菜湯-海帶根,玉米粒	水煮玉米
28	五	饅頭夾蛋+枸杞茶	小米飯	洋蔥肉燥-絞肉,洋蔥,豆干	木耳炒花菜-花椰菜,紅蘿蔔,木耳	青菜	青木瓜雞湯-青木瓜,雞丁	水果拼盤
31	一	芋泥包+鮮奶	糙米飯	南瓜悶雞-雞丁,南瓜	壽喜燒豆腐-豆腐,金針菇,紅蘿蔔	青菜	高麗蕃茄湯-高麗菜,肉絲,蕃茄	水果拼盤

本菜單食材生鮮肉品一律使用CAS產品

5月用餐天數21日

堯慶企業有限公司

營養師：楊曉婷

製表