

新竹市港南國小附設幼兒園113年6月份菜單

營養師:楊曉婷 設計

日期	星期	早點	午 餐					午點	
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品		附餐
3	一	關東煮 黑輪,白蘿蔔,貢丸	芝麻飯	蔥燒麵腸 麵腸,洋蔥,青蔥	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋	青菜	冬瓜仙草蜜 仙草凍,冬瓜磚	水果拼盤	
4	二	蔬菜麵線湯 白麵線,肉絲,青菜,香菇	小米飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,彩椒	燉南瓜 南瓜,枸杞	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果 蒸地瓜	
5	三	肉燥拌麵 白油麵,絞肉,豆芽菜	特 餐	炒米粉+豆豉蒸魚+青菜+玉米鮮湯 米粉,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,芹菜+豆豉,魚片+青菜+玉米段				鮮奶	檸檬愛玉
6	四	餛飩湯 餛飩*5,青菜	糙米飯	三杯雞 雞丁,四分干,九層塔	黃瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	水果拼盤	
7	五	杯子蛋糕+鮮奶	薏仁飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	開陽高麗菜 高麗菜,蝦米,紅蘿蔔	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨,薑	水果拼盤	
10	一	端 午 節 放 假 一 天							
11	二	番茄螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,絞肉,番茄	麥片飯	筍香燒肉 肉片,筍干,梅干	蛋燴絲瓜 絲瓜,蛋,鮮菇	青菜	南瓜排骨湯 南瓜,排骨	水果 小龍包*3	
12	三	玉米滑蛋粥 絞肉,蛋,玉米粒	特 餐	芋頭炊飯+香滷雞排+青菜+羅宋湯 白米,芋頭,紅蘿蔔,香菇+雞排+青菜+番茄,高麗菜,洋芋,芹菜				鮮奶	桂圓地瓜湯
13	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,豆芽菜,韭菜,肉絲	胚芽飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔	炒雙花 青花菜,白花菜,木耳	青菜	味噌湯 味噌,豆腐	水果拼盤	
14	五	奶黃餐包+鮮奶	紫米飯	糖醋魚丁 魚丁,洋蔥,鳳梨	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果拼盤	
17	一	肉絲冬粉湯 冬粉,肉絲,青菜,鮮菇	芝麻飯	冬瓜凍腐 冬瓜,凍豆腐,枸杞	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	水果拼盤	
18	二	雞絲麵 雞絲麵,青菜,香菇,肉絲	五穀飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	冬瓜鮮燴 冬瓜,鮑菇,紅蘿蔔	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	水果 芋泥包	
19	三	貢丸湯 貢丸,白蘿蔔,紅蘿蔔	特 餐	白醬義大利麵+酥炸雞翅+青菜+筍絲木耳湯 白油麵,洋蔥,青花菜,洋芋,紅蘿蔔+雞翅+青菜+筍絲,木耳,大骨				鮮奶	葡萄土司
20	四	水煮玉米	糙米飯	壽喜燒 肉片,高麗菜,木耳	海帶三絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	水果拼盤	
21	五	蔥花麵包+鮮奶	燕麥飯	瓜仔肉燥 絞肉,碎花瓜,洋蔥	關東煮 蘿蔔,油蔴丁,黑輪,米血,柴魚片	青菜	青菜豆腐湯 青菜,豆腐	水果拼盤	
24	一	麵線糊 紅麵線,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔	麥片飯	花生麵筋 麵筋,碎干丁,熟花生	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	青菜	紅豆QQ湯 紅豆,全白QQ	水果拼盤	
25	二	湯米粉 米粉,豆芽菜,韭菜,肉絲	地瓜飯	鐵板肉絲 肉絲,豆芽菜,木耳	田園什錦 玉米粒,鮮菇,毛豆	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	水果 珍珠丸*3	
26	三	芋頭鹹粥 芋頭,絞肉,香菇,芹菜	特 餐	日式炒烏龍+蒲燒鯛+青菜+豆薯肉絲湯 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,香菇,紅蘿蔔+蒲燒鯛+青菜+豆薯,肉絲				鮮奶	水果豆花
27	四	雙色饅頭+豆漿	糙米飯	洋芋燉肉 絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	花菜什錦 青花菜,玉米筍,鮑菇	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果拼盤	
28	五	起司土司+鮮奶	五穀飯	油腐燒雞 雞丁,油豆腐,洋蔥	白菜滷 大白菜,鮮菇,胡蘿蔔	青菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜,排骨	不供餐	