

新竹市港南國小附設幼兒園113年9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	
30	五	杯子蛋糕+鮮奶	麥片飯	冬瓜燒肉 冬瓜.肉片	玉米干丁 玉米粒.小豆干丁.絞肉	應青	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐		水果拼盤
2	一	絲瓜滑蛋豆腐粥 絲瓜.豆腐.蛋	薏仁飯	番茄炒蛋 洗選蛋.番茄	香菇炒花椰 花椰菜.香菇.胡蘿蔔.腰果	應青	瓠瓜粉絲湯 瓠瓜.冬粉		水果拼盤
3	二	芹香貢丸湯 貢丸*2.芹菜	胚芽飯	鮮蔬肉絲 肉絲.綠豆芽.胡蘿蔔.小黃瓜	豆皮炒高麗 高麗菜.角螺.木耳	應青	黃瓜大骨湯 胡瓜.大骨	水果	鍋貼*3+枸杞茶
4	三	香酥抓餅*1	特 餐	炒米粉+滷雞排+應青+冬瓜枸杞湯 米粉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.芹菜+調理雞排.滷包+應青+冬瓜.枸杞				鮮奶	檸檬愛玉
5	四	上海炊飯 培根.青菜.香菇	燕麥飯	鳳梨洋蔥豬 肉片.鳳梨.洋蔥.黑木耳	關東煮 白蘿蔔.海帶結.油豆腐.黑輪	應青	玉米鮮湯 玉米段		水果拼盤
6	五	奶皇包+鮮奶	麥片飯	沙茶魚丁 魚丁.凍豆腐.沙茶醬	金菇炒白菜 大白菜.金針菇.紅蘿蔔	應青	味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌		水果拼盤
9	一	蕃茄雞蛋粥 蕃茄.洗選蛋.蔥	五穀飯	蘿蔔燒油腐 小四角油腐.蘿蔔.胡蘿蔔	海芽蒸蛋 洗選蛋.海帶芽	應青	青菜豆腐湯 小白菜.豆腐		水果拼盤
10	二	關東煮 油豆腐.米血.魚羹	地瓜飯	筍香燒肉 肉片.筍干.梅干菜	海帶三絲 海帶絲.干絲.芹菜	應青	山藥排骨湯 山藥.排骨	水果	小籠包*3+麥茶
11	三	香煎蘿蔔糕*1	特 餐	番茄螺旋麵+香酥魚排+應青+玉米濃湯 螺旋麵.番茄.絞肉.碎干丁+魚排+應青+玉米粒.洗選蛋.奶水				鮮奶	藍莓吐司
12	四	餛飩湯 餛飩*5.紫菜	麥仁飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	鮮瓜麵筋 絲瓜.麵筋泡.白麵線	應青	紫菜蛋花湯 紫菜.洗選蛋		水果拼盤
13	五	黑糖餐包+鮮奶	糙米飯	打拋豬 絞肉.番茄.洋蔥.九層塔	油片炒花椰 花椰菜.油片絲.木耳	應青	黃瓜絞肉湯 大黃瓜.絞肉		水果拼盤
16	一	玉米湯餃 水餃*3.玉米.蛋.洋芋	紫米飯	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.洗選蛋	冬瓜燒百頁 冬瓜.百頁豆腐	應青	蘿蔔海結湯 蘿蔔.海帶結		水果拼盤
17	二	中秋節休假							
18	三	香蒸地瓜+桂圓茶 冰心地瓜*1.桂圓	特 餐	古早味炒麵+滷翅小腿*2+青菜+筍香肉絲湯 黃油麵.肉絲.豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔+翅小腿+青菜+筍片.肉絲				鮮奶	桂圓蛋糕
19	四	鍋燒意麵 意麵.肉絲.白花菜.金針菇	燕麥飯	砂鍋魚丁 魚丁.大白菜.金針菇.沙茶醬	香炒洋芋 馬鈴薯.玉米粒.胡蘿蔔	應青	薑絲南瓜湯 南瓜.薑絲		水果拼盤
20	五	小餐包+鮮奶	糙米飯	瓜仔肉 絞肉.攪花瓜.碎干丁	甜條銀芽 綠豆芽.甜條.胡蘿蔔	應青	羅宋湯 番茄.洋蔥.馬鈴薯		水果拼盤
23	一	麵線糊 紅麵線.高麗菜.金針菇.紅蘿蔔	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋.香菇	花生麵筋 麵筋.白蘿蔔.熟花生	應青	蒲瓜油腐湯 蒲瓜.油豆腐		水果拼盤
24	二	蘿蔔魚丸湯 魚丸.白蘿蔔	薏仁飯	鐵板肉絲 肉絲.洋蔥.胡蘿蔔	麻婆豆腐 板豆腐.絞肉.三色丁	應青	紅棗青木瓜湯 青木瓜.紅棗	水果	燒賣*3+桂圓茶
25	三	奶油餐包+果汁	特 餐	高麗菜炊飯+塔香雞丁+應青+蒲瓜魚羹湯 高麗菜.三色丁.木耳+雞丁.九層塔+應青+蒲瓜.魚羹				鮮奶	草莓奶酪
26	四	蒲瓜鮮粥 蒲瓜.絞肉.紅蘿蔔.香菇	小米飯	香酥柳葉魚 柳葉魚*2	芹香干片 豆干片.芹菜.黑木耳	應青	海芽蛋花湯 海帶芽.洗選蛋		水果拼盤
27	五	蔥花餐包+鮮奶	糙米飯	蒜香肉片 肉片.高麗菜.洋蔥.蒜泥	蔥燒海根 海帶根.洋蔥.青蔥	應青	酸辣湯 豆腐.蛋.胡蘿蔔.黑木耳		水果拼盤
30	一	絲瓜滑蛋豆腐粥 絲瓜.豆腐.蛋	南瓜飯	玉米炒蛋 洗選蛋.玉米粒	薑燒鮮筍 鮮筍.薑.黑木耳	應青	當歸豆包湯 生豆包.高麗菜.當歸		水果拼盤