

新竹市港南國小附設幼兒園113年10月份菜單

營養師:楊曉婷 設計

日期	星期	早點	午 餐						午點	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品	附餐				
1	二	貢丸湯 貢丸*2,蘿蔔,芹菜	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 肉片,馬鈴薯	木耳炒冬瓜 冬瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	鍋貼*3+枸杞茶	3.5	1.5	
2	三	蒸地瓜	特餐	炒米粉+樹子蒸魚+青菜+味噌豆腐湯 米粉,高麗菜,芹菜,紅蘿蔔+生鮮魚片,樹子+青菜+味噌,豆腐,洋蔥					鮮奶	桂圓蛋糕	3.1	1.6
3	四	皮蛋瘦肉粥 皮蛋,絞肉,高麗菜,玉米粒	糙米飯	洋蔥肉絲 肉絲,洋蔥,紅蘿蔔	燉南瓜 南瓜,毛豆仁,南瓜子	應青	蘿蔔海根湯 白蘿蔔,海帶根		水果拼盤	3.4	1.3	
4	五	杯子蛋糕+鮮奶	紫米飯	豆干炒肉絲 肉絲,豆干片,榨菜	鮮瓜麵線 鮮瓜,麵線,香菇	應青	玉米鮮湯 玉米段		水果拼盤	3.5	1.2	
7	一	水煮玉米	麥片飯	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	香炒洋芋 馬鈴薯,玉米粒,素火腿	應青	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐		水果拼盤	3.5	1.6	
8	二	紫菜魚丸湯 紫菜,魚丸*2	地瓜飯	干丁肉燥 絞肉,碎干丁,香菇	冬瓜燴魚羹 冬瓜,魚羹,木耳	應青	枸杞山藥湯 枸杞,山藥,大骨	水果	燒賣*2+決明子茶	3.2	1.5	
9	三	香酥抓餅*1	特餐	高麗菜炊飯+無骨雞排+應青+海芽蛋花湯 高麗菜,三色丁,木耳+無骨雞排+應青+海帶芽,洗選蛋					鮮奶	葡萄土司	3.6	1.4
10	四	國慶日									0.0	0.0
11	五	芋泥包+鮮奶	小米飯	★味噌燒魚 魚丁,油腐丁,洋蔥,味噌	銀芽肉絲 豆芽菜,肉絲,紅蘿蔔	應青	青瓜大骨湯 青木瓜,大骨		水果拼盤	3.5	2.1	
14	一	絲瓜滑蛋豆腐粥 絲瓜,豆腐,蛋	芝麻飯	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋	什錦干絲 白干絲,海帶絲,黃豆芽	應青	冬瓜鮑菇湯 冬瓜,鮑菇		水果拼盤	3.5	1.8	
15	二	鳳梨香菇雞湯 雞丁,鳳梨,香菇,紅棗	薏仁飯	蕃茄燉肉 肉片,洋蔥,蕃茄	花菜什錦 青花菜,玉米筍,木耳	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	珍珠丸*2+紅棗茶	4.0	1.4	
16	三	饅頭夾蔥蛋	特餐	日式炒麵+香滷豬排+青菜+大滷湯 白油麵,肉絲,洋蔥,胡蘿蔔,香菇+帶骨大排,滷包+青菜+豆腐,筍絲,木耳,金針菇					鮮奶	草莓土司	3.0	1.7
17	四	沙茶赤肉羹 大白菜,肉絲,筍絲,木耳	紫米飯	肉燥油腐 絞肉,油腐丁	黃瓜木耳 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		水果拼盤	3.7	1.6	
18	五	黑糖餐包+鮮奶	麥片飯	★豆豉蒸魚 生鮮魚片,豆豉	鮮蔬冬粉 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨		水果拼盤	3.9	2.1	
21	一	蘿蔔玉米湯 玉米粒,白蘿蔔	胚芽飯	番茄炒蛋 番茄,蛋	花生麵筋 麵筋,花生,碎干丁	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,豆薯,肉螺		水果拼盤	3.4	1.7	
22	二	玉米瘦肉粥 白米,肉絲,青菜,鮮菇	地瓜飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,青椒	關東煮 黑輪,蘿蔔,海帶結,東豆腐	應青	鮮蔬蛋花湯 小白菜,蛋	水果	蛋黃芋泥丸+桂圓茶	3.8	1.5	
23	三	乾拌水餃*5	特餐	南瓜炊飯+蒲燒鯛魚+青菜+竹筍肉絲湯 白米,南瓜,香菇,紅蘿蔔,肉絲+蒲燒鯛魚+青菜+竹筍,肉絲					鮮奶	水果優格	3.4	1.6
24	四	油腐粉絲湯 冬粉,油豆腐,芹菜,大白菜	小米飯	咖哩肉片 肉片,洋芋,紅蘿蔔,咖哩粉	蒲瓜木耳 蒲瓜,生木耳,紅蘿蔔	應青	味噌海芽湯 味噌,海帶芽,洋蔥		水果拼盤	3.6	1.4	
25	五	豆沙包+鮮奶	紫米飯	鐵板肉絲 肉絲,豆芽菜,洋蔥	白菜滷 大白菜,角螺,木耳	應青	黃瓜肉片湯 大黃瓜,肉片		水果拼盤	3.4	1.3	
28	一	素蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,青菜,紅蘿蔔	芝麻飯	香菇蒸蛋 香菇,蛋	塔香百頁 百頁豆腐,鮑菇,小黃瓜,九層塔	應青	瓠瓜粉絲湯 瓠瓜,冬粉		水果拼盤	3.5	2.1	
29	二	台式鹹粥 絞肉,碎膽,香菇,高麗菜	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉,攪花瓜,洋蔥	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇	水果	銅鑼燒	3.6	1.6	
30	三	小籠湯包*3	特餐	白醬義大利麵+酥炸魚排+青菜+羅宋湯 白油麵,洋蔥,青花菜,洋芋,紅蘿蔔+香雞堡+青菜+高麗菜,番茄,洋蔥,大骨					鮮奶	水果豆花	3.1	1.2
31	四	關東煮 白蘿蔔,油豆腐,黑輪	燕麥飯	冬瓜燒肉 肉片,冬瓜,香菇	蛋香高麗菜 高麗菜,蛋,紅蘿蔔	應青	豆薯絞肉湯 豆薯,絞肉		水果拼盤	3.8	1.3	

蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)
1.4	1.7	0.0	0.0	469.0
1.3	2.3	1.0	0.0	533.0
1.6	1.6	2.0	0.0	567.5
1.8	1.4	2.0	1.0	683.0
1.6	1.3	2.0	0.0	583.5
1.5	1.6	0.0	0.0	446.0
1.6	1.8	1.0	1.0	658.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1.2	1.8	2.0	1.0	753.5
1.5	1.3	2.0	0.0	596.0
1.7	1.2	0.0	0.0	481.5
1.6	1.7	1.0	1.0	634.0
1.5	1.5	2.0	0.0	604.0
1.6	1.6	2.0	1.0	782.5
1.4	1.2	2.0	0.0	574.5
1.5	1.8	0.0	0.0	497.0
1.6	2.0	1.0	1.0	668.0
1.5	1.6	2.0	0.0	586.5
1.7	1.3	2.0	1.0	676.5
1.6	1.4	2.0	0.0	625.5
1.9	1.3	0.0	0.0	478.0
1.2	2.2	1.0	1.0	616.0
1.7	1.7	2.0	0.0	602.5