

新竹市港南國小附設幼兒園113年12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)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品	附餐								
2	一	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	芝麻飯	豆瓣豆腐 豆腐、三丁、香菇	海芽蒸蛋 海帶芽、蛋	應青	肉骨茶湯 結頭菜、肉骨茶包		水果拼盤	3.3	2.1	1.4	1.8	2.0	0.0	625
3	二	餛飩湯 餛飩*5、紫菜	紫米飯	打拋豬 絞肉、洋蔥、番茄、九層塔	冬瓜鮮燴 冬瓜、黑輪、紅蘿蔔	應青	玉米濃湯 玉米粒、蛋、馬鈴薯	水果	燒賣*3+桂圓茶	4.0	1.8	1.1	1.8	1.0	0.0	584
4	三	炒烏龍 烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔	炒麵+香滷豬排+青菜+味噌豆腐湯 黃油麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、香菇+豬排+青菜+豆腐、味噌						鮮奶	葡萄吐司	3.8	2.1	1.3	1.5	0.0	644
5	四	貢丸湯 貢丸*2、白蘿蔔	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁、百頁豆腐、洋蔥、番茄醬	炒雙花 青花菜、白花菜、木耳	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜、肉絲		水果拼盤	3.5	2.0	1.6	1.6	2.0	0.0	627
6	五	桂圓蛋糕+鮮奶	燕麥飯	銀芽炒肉絲 肉絲、豆芽菜、彩椒	養生南瓜 南瓜、枸杞	應青	鮮蔬蛋花湯 小白菜、蛋		水果拼盤	4.0	1.8	1.3	1.6	2.0	1.0	760
9	一	小籠包*3	薏仁飯	三杯素雞 素雞、小黃瓜、鮑菇、九層塔	番茄炒蛋 蕃茄、洗選蛋	應青	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		水果拼盤	3.3	2.1	1.3	2.0	2.0	0.0	631
10	二	仙草蜜 仙草凍、二砂	芝麻飯	洋芋燉肉 絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	鮮蔬粉絲 冬粉、高麗菜、絞肉、木耳	應青	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	水果	芝麻包	4.2	2.3	1.0	1.5	1.0	0.0	619
11	三	什錦鹹粥 白米、絞肉、鮮菇、青菜、木耳	特餐	南瓜炊飯+樹子蒸魚+青菜+海芽蛋花湯 白米、南瓜、香菇、紅蘿蔔、肉絲+生鮮魚片、樹子+青菜+海帶芽、蛋				鮮奶	冰心地瓜*1+紅棗茶	4.0	2.1	1.1	1.6	0.0	1.0	657
12	四	鍋貼*3+決明子茶	糙米飯	筍香燒肉 肉片、筍干、梅干菜	鮮菇玉米 玉米粒、香菇、毛豆	應青	冬瓜魚羹湯 冬瓜、魚羹條		水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625
13	五	原味小餐包+鮮乳	麥片飯	肉燥油豆腐 絞肉、油腐丁	黃瓜木耳 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳	應青	豆薯肉絲湯 豆薯、肉絲		水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	1.0	733
16	一	校慶補休														
17	二	銅鑼燒+冬瓜茶	小米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、青蔥	腐皮高麗 高麗菜、角螺、紅蘿蔔	應青	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	水果	奶皇包	4.0	1.8	1.1	1.8	1.0	0.0	584
18	三	日式炒烏龍 烏龍麵、肉絲、小白菜、香菇、洋蔥	特餐	炒米粉+酥炸雞排+青菜+冬菜粉絲湯 米粉、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、芹菜+調理雞排+青菜+冬粉、大白菜、素冬菜				鮮奶	水果優格	4.0	1.8	1.0	1.5	0.0	1.0	628
19	四	皮蛋瘦肉粥 絞肉、皮蛋、青菜、紅蘿蔔	糙米飯	麻油肉片 肉片、高麗菜、枸杞	花菜什錦 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔	應青	山藥肉絲湯 山藥、肉絲		水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.5	2.0	0.0	604
20	五	豆沙包+鮮奶	燕麥飯	玉米肉末 玉米粒、絞肉	日式雜炊 油腐丁、海帶結、白蘿蔔、柴魚片	應青	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、洋蔥		水果拼盤	3.3	2.2	1.0	2.0	2.0	1.0	751
23	一	養生銀耳湯 桂圓、蓮子、紅棗、白木耳、QQ	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋	應青	枸杞青瓜湯 青木瓜、枸杞		水果拼盤	3.8	2.0	1.2	1.8	2.0	0.0	647
24	二	水煮玉米*1	地瓜飯	瓜仔肉燥 絞肉、洋蔥、攪花瓜	小瓜甜條 小瓜、甜條、紅蘿蔔	應青	瓠瓜肉絲湯 瓠瓜、冬粉、肉絲	水果	鍋貼*3+麥茶	3.7	2.1	1.2	1.6	1.0	0.0	579
25	三	南瓜鹹粥 絞肉、南瓜、青菜、三色丁	特餐	義大利麵+滷雞排+青菜+玉米大骨湯 白油麵、番茄、絞肉、洋蔥、三色丁+生鮮雞排、滷包+青菜+玉米段、大骨				鮮奶	草莓吐司	4.0	2.1	1.1	1.6	0.0	1.0	657
26	四	香煎蘿蔔糕	糙米飯	沙茶雞丁 雞丁、凍豆腐、大白菜、沙茶醬	脆炒洋芋絲 馬鈴薯、肉絲、紅蘿蔔	應青	海芽菇菇湯 海帶芽、金針菇		水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625
27	五	芋泥包+鮮乳	五穀飯	干片炒肉絲 肉絲、豆干片、紅蘿蔔	塔香海茸 海茸、九層塔	應青	羅宋湯 蕃茄、高麗菜、洋蔥		水果拼盤							
30	一	薑汁地瓜湯 地瓜、米苔目、薑	芝麻飯	紅燒蘭花干 蘭花干、白蘿蔔、紅蘿蔔	香菇蒸蛋 香菇、蛋	應青	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔		水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	1.0	733
31	二	筍香包+枸杞茶	小米飯	冬瓜燒肉 肉片、冬瓜	蛋酥高麗菜 高麗菜、蛋、紅蘿蔔	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	中華愛玉	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	1.0	733