

新竹市港南國小附設幼兒園114年1.2月份菜單

營養

日期	星期	早點	午 餐						午點
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品	附餐	
1	三	元旦							
2	四	蒸蘿蔔糕	糙米飯	味噌魚片 生鮮魚片.味噌	竹筍炒木耳 脆筍絲.木耳.紅蘿蔔	應青	冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉.大白菜		水果拼盤
3	五	桂圓蛋糕+鮮奶	五穀飯	洋蔥肉絲 肉絲.洋蔥	炒蒲瓜 蒲瓜.木耳.紅蘿蔔	應青	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.蛋		水果拼盤
6	一	珍珠丸*3	芝麻飯	三杯油腐 油腐丁.玉米筍.小黃瓜.九層塔	蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包.結頭菜		水果拼盤
7	二	紅豆薏仁湯 紅豆.小薏仁	紫米飯	洋芋燒肉 肉片.馬鈴薯	白菜滷 大白菜.角螺.紅蘿蔔	應青	青瓜排骨湯 青木瓜.排骨	水果	小籠包*3
8	三	古早味瓠瓜粥 瓠瓜.木耳.紅蘿蔔.肉絲	特餐	炒米粉+酥炸魚排+青菜+鮮蔬蛋花湯 米粉.肉絲.小白菜.香菇.紅蘿蔔+虱目魚排+青菜+小白菜.蛋				鮮奶	草莓土司
9	四	燒賣*3+麥茶	糙米飯	玉米肉末 絞肉.玉米粒.腰果	冬瓜凍腐 冬瓜.凍豆腐	應青	豆薯大骨湯 豆薯.大骨		水果拼盤
10	五	山藥捲+鮮奶	地瓜飯	回鍋肉 肉片.高麗菜.彩椒	黃瓜魚羹 大黃瓜.魚羹.紅蘿蔔	應青	山藥排骨湯 山藥.排骨		水果拼盤
13	一	乾拌水餃*5	芝麻飯	紅燒蘭花干 蘭花干.白蘿蔔.紅蘿蔔	海芽蒸蛋 海帶芽.蛋	應青	羅宋湯 蕃茄.馬鈴薯.洋蔥		水果拼盤
14	二	綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜	五穀飯	飄香肉燥 絞肉.碎干丁.香菇	鮮蔬粉絲 冬粉.大白菜.絞肉.紅蘿蔔	應青	竹筍鮮湯 脆筍絲.大骨	水果	豆沙包
15	三	香酥抓餅*1	特餐	中華炒麵+南瓜燒肉+青菜+味噌豆腐湯 白油麵.高麗菜.肉絲.紅蘿蔔+肉片.南瓜+青菜+豆腐.柴魚片.味噌				鮮奶	銅鑼燒
16	四	餛飩湯 餛飩*3.小白菜.紫菜	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁.百頁豆腐.蕃茄醬	蛋酥高麗菜 高麗菜.蛋.紅蘿蔔	應青	黃瓜排骨湯 大黃瓜.排骨		水果拼盤
17	五	原味小餐包+鮮奶	燕麥飯	銀芽肉絲 肉絲.豆芽菜	小瓜甜條 小黃瓜.甜條.洋蔥	應青	玉米大骨湯 玉米段.大骨		水果拼盤
20	一	關東煮 油豆腐.米血.魚羹	胚芽飯	三杯百頁 百頁豆腐.洋蔥.鮑菇.九層塔	薑燒冬瓜 冬瓜.凍豆腐.薑	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆.大薏仁		結業式
11	二	芋泥丸*3	芝麻飯	竹筍炒肉絲 肉絲.筍絲.梅干	燉南瓜 南瓜.枸杞	應青	青菜蛋花湯 大白菜.蛋	水果	高麗菜包
12	三	雞絲麵 雞絲麵.肉絲.青菜.金針菇	特餐	茄汁肉醬螺旋麵+蒲燒鯛魚+青菜+蘿蔔排骨湯 螺旋麵.洋蔥.絞肉.番茄.三色丁.洋芋+蒲燒鯛魚+青菜+白蘿蔔.排骨				鮮奶	葡萄土司
13	四	貢丸湯 冬瓜.貢丸*2	糙米飯	麻油肉片 肉片.高麗菜.枸杞	黃瓜木耳 大黃瓜.木耳.紅蘿蔔	應青	紅棗山藥湯 山藥.紅棗		水果拼盤
14	五	桂圓蛋糕+鮮奶	五穀飯	打拋肉 絞肉.蕃茄.洋蔥.九層塔	培根洋芋 馬鈴薯.培根.三丁	應青	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐.大骨		水果拼盤
17	一	蒸地瓜	芝麻飯	燴豆腐 豆腐.三丁.豆瓣醬	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋	應青	榨菜粉絲湯 榨菜絲.冬粉		水果拼盤
18	二	紅豆紫米湯 紅豆.紫米	地瓜飯	干片炒肉絲 肉絲.豆干片.芹菜	冬瓜鮑菇 冬瓜.鮑菇.紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋	水果	小饅頭*2
19	三	廣東粥 絞肉.蛋.高麗菜.三色丁	特餐	南瓜炊飯+滷豬排+青菜+結頭排骨湯 白米.南瓜.香菇.紅蘿蔔.肉絲+帶骨大排+青菜+結頭菜.排骨				鮮奶	檸檬愛玉
20	四	鍋貼*3+決明子茶	糙米飯	紅燒肉 肉片.白蘿蔔.紅蘿蔔	白菜燴魚羹 大白菜.魚羹條.紅蘿蔔	應青	豆薯肉絲湯 豆薯.肉絲		水果拼盤
21	五	黑糖餐包+鮮奶	麥片飯	樹子蒸魚 生鮮魚片.樹子	韭香銀芽 豆芽菜.肉絲.韭菜	應青	黃瓜丸片湯 黃瓜.貢丸		水果拼盤
24		養生銀耳湯	芝麻飯	蠔油素肚	日式蒸蛋	應青	枸杞青瓜湯		水果拼盤

24	二	白木耳、蓮子、紅棗、枸杞、桂圓	小炒肉	素肚、高麗菜、紅蘿蔔	蛋、香菇	臘月	青木瓜、枸杞		小木打盤
25	二	鍋燒意麵 意麵、肉絲、白花朵、金針菇	紫米飯	瓜仔肉燥 絞肉、攪花瓜、洋蔥	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦米	應青	玉米海根湯 玉米粒、海帶根、大骨	水果	水煎包
26	三	炒米苔目 米苔目、肉絲、小白菜、紅蘿蔔	特餐	番茄肉醬麵+香酥豬排+青菜+薑絲冬瓜湯 黃油麵、絞肉、三丁、洋蔥、蕃茄、豬排+青菜+冬瓜、大骨				鮮奶	水果豆花
27	四	蘿蔔魚丸湯 魚丸、白蘿蔔	五穀飯	回鍋肉 高麗菜、肉片、青椒	飄香滷味 白蘿蔔、海帶結、油腐、黑輪	應青	日式味噌湯 味噌、豆腐		水果拼盤
28	五	228和平紀念日							