

新竹市港南國小附設幼兒園114年3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								
3	一	小米甜粥 小米、桂圓、紅棗、枸杞	芝麻飯	片絲炒花椰 青花菜、油片絲、木耳	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包、蘿蔔		水果拼盤	3.3	2.1	1.4	1.8	2.0	0.0	625
4	二	水煮玉米	薏仁飯	小瓜肉絲 肉絲、小黃瓜、紅蘿蔔	玉米干丁 玉米粒、豆干丁	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果	芋泥包	4.0	1.8	1.1	1.8	1.0	0.0	584
5	三	皮蛋瘦肉粥 白米、絞肉、皮蛋、青菜、紅蘿蔔	特餐	高麗菜拌飯+蒲燒鯛魚+應青+味噌豆腐湯 白米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇+蒲燒鯛魚+應青+味噌豆腐				鮮奶	水果優格	3.8	2.1	1.3	1.5	0.0	1.0	644
6	四	餛飩湯 餛飩*3、小白菜	糙米飯	洋芋燒雞 雞丁、馬鈴薯	鮑菇炒魷瓜 魷瓜、鮑菇、紅蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		水果拼盤	3.5	2.0	1.6	1.6	2.0	0.0	627
7	五	桂圓蛋糕+鮮奶	紫米飯	薑汁肉片 肉片、洋蔥、薑	芝麻雙絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔、白芝麻	應青	玉米大骨湯 玉米段、大骨		水果拼盤	4.0	1.8	1.3	1.6	2.0	1.0	760
10	一	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	芝麻飯	紅燒油腐 白蘿蔔、油腐丁、紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒、蛋	應青	蒲瓜粉絲湯 蒲瓜、冬粉		水果拼盤	3.3	2.1	1.3	2.0	2.0	0.0	631
11	二	小籠包*3	麥片飯	筍香燒肉 肉片、筍干、梅干	金菇炒白菜 大白菜、金針菇、木耳	應青	洋芋排骨湯 馬鈴薯、排骨	水果	蒸地瓜	4.2	2.3	1.0	1.5	1.0	0.0	619
12	三	肉燥拌麵 白扁麵、絞肉、豆芽菜	特餐	肉絲蛋炒飯+香滷豬排+應青+大滷湯 白米、肉絲、高麗菜、洗選蛋、三色丁+豬大排+應青+豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、蛋				鮮奶	銅鑼燒	4.0	2.1	1.1	1.6	0.0	1.0	657
13	四	乾拌水餃*5	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁、百頁豆腐、番茄醬	油片炒銀芽 豆芽菜、韭菜、油片絲	應青	青菜蛋花湯 小白菜、蛋		水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625
14	五	原味小餐包+鮮乳	小米飯	干丁肉燥 絞肉、碎干丁、洋蔥	冬瓜鮮燴 冬瓜、黑輪、紅蘿蔔	應青	羅宋湯 蕃茄、馬鈴薯、高麗菜		水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	1.0	733
17	一	芋頭西米露 芋頭、西谷米、椰漿	芝麻飯	三杯素雞 素雞、小黃瓜、鮑菇、九層塔	香菇蒸蛋 香菇、蛋	應青	養生豆薯湯 豆薯、當歸、枸杞		水果拼盤	3.3	2.1	1.4	1.8	2.0	0.0	625
18	二	饅頭夾蔥蛋	薏仁飯	南瓜燉肉 肉片、南瓜	蛋酥高麗菜 高麗菜、蛋、紅蘿蔔	應青	結頭大骨湯 結頭菜、大骨	水果	高麗菜包	4.0	1.8	1.1	1.8	1.0	0.0	584
19	三	杯子蛋糕	特餐	番茄肉醬麵+酥炸雞排+應青+玉米濃湯 白油麵、番茄、絞肉、碎干丁+調理雞排+應青+玉米粒、馬鈴薯、蛋				鮮奶	鮮菇絞肉粥 白米、絞肉、鮮菇、青菜	4.0	1.8	1.0	1.5	0.0	1.0	628
20	四	燒賣*3+決明子茶	糙米飯	打拋肉 絞肉、洋蔥、蕃茄、九層塔	黃瓜木耳 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔	應青	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、大骨		水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.5	2.0	0.0	604
21	五	奶黃餐包+鮮乳	紫米飯	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥	田園玉米 玉米粒、茶豆、香菇	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨		水果拼盤	3.3	2.2	1.0	2.0	2.0	1.0	751
24	一	紅豆紫米粥 紅豆、紫米	芝麻飯	豆瓣燴豆腐 豆腐、三丁、豆瓣醬	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋	應青	薑片南瓜湯 南瓜		水果拼盤	3.8	2.0	1.2	1.8	2.0	0.0	647
25	二	鮮蒸蘿蔔糕	麥片飯	結頭燒肉 肉片、結頭菜	花菜什錦 青花菜、玉米筍、木耳	應青	竹筍肉絲湯 筍絲、肉絲	水果	肉包	3.7	2.1	1.2	1.6	1.0	0.0	579
26	三	日式炒烏龍 烏龍麵、小白菜、肉絲、紅蘿蔔	特餐	炒米粉+樹子蒸魚+應青+冬菜粉絲湯 米粉、芹菜、高麗菜、紅蘿蔔、香菇+生鮮魚片、樹子+應青+冬菜、冬粉、大白菜				鮮奶	水果豆花	4.0	2.1	1.1	1.6	0.0	1.0	657
27	四	貢丸湯 貢丸*2、白蘿蔔	糙米飯	肉燥油腐 絞肉、油腐丁	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米、紅蘿蔔	應青	鮮蔬什錦湯 高麗菜、蛋、木耳		水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625
28	五	豆沙包+鮮乳	小米飯	鐵板肉絲 肉絲、豆芽菜、彩椒	洋蔥甜條 洋蔥、芹菜、甜條	應青	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨		水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	1.0	733
31	一	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	芝麻飯	日式雜炊 黑豆乾、海帶結、白蘿蔔、味噌	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋	應青	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐		水果拼盤	3.8	2.0	1.2	1.8	2.0	0.0	647