

新竹市港南國小附設幼兒園114年4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
1	二	水煮玉米	糙米飯	玉米肉末 玉米粒.絞肉	冬瓜鮑菇 冬瓜.鮑菇.紅蘿蔔		應青	味噌海芽湯 味噌.海帶芽.洋蔥	水果	小饅頭*2
2	三	茄汁通心麵(乾炒) 彎管麵.洋蔥.三丁.絞肉.蕃茄	特餐	台式炒板條+蒲燒鯛魚+青菜+蘿蔔大骨湯 板條.洋蔥.肉絲.香菇.紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+青菜+白蘿蔔.大骨					鮮奶	桂圓蛋糕
3	四	兒童節及清明節連假								
4	五	兒童節及清明節連假								
7	一	仙草米苔目 仙草.甜米苔目	芝麻飯	塔香麵腸 麵腸.玉米筍.紅蘿蔔.九層塔	日式蒸蛋 香菇.蛋		應青	枸杞山藥湯 山藥.枸杞		水果拼盤
8	二	粉絲湯 冬粉.肉絲.小白菜.香菇	地瓜飯	洋芋燉肉 絞肉.馬鈴薯	白菜滷 大白菜.角螺.木耳		應青	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜.香菇.大骨	水果	香筍包
9	三	玉米瘦肉粥 絞肉.蛋.青菜.玉米粒	特餐	炒米粉+豆豉蒸魚+青菜+蕃茄蛋花湯 米粉.高麗菜.芹菜.紅蘿蔔+鮮魚.豆豉+青菜+蕃茄.蛋					鮮奶	草莓土司
10	四	乾拌水餃	糙米飯	糖醋肉片 肉片.洋蔥.鳳梨	炒雙花 青花菜.白花菜.紅蘿蔔		應青	玉米鮮湯 玉米段		水果拼盤
11	五	餛飩湯 餛飩*3.小白菜.紫菜	五穀飯	蘿蔔燒肉 肉片.白蘿蔔.紅蘿蔔	燉南瓜 南瓜.枸杞		應青	大滷湯 豆腐.蛋.蘿蔔.木耳.筍絲		黑糖餐包+鮮奶
14	一	綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜	芝麻飯	冬瓜凍腐 冬瓜.凍豆腐	蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋		應青	冬菜粉絲湯 冬菜.大白菜.冬粉		水果拼盤
15	二	燒賣+紫菜湯 燒賣*2.紫菜	麥片飯	瓜仔肉燥 絞肉.洋蔥.攪花瓜	蝦米炒高麗 高麗菜.蝦米.紅蘿蔔		應青	青瓜大骨湯 青木瓜.大骨	水果	豆沙包
16	三	乾拌麵 白扁麵.絞肉.豆芽菜.韭菜	特餐	咖哩燴飯+無骨雞排+青菜+肉骨茶湯 白米.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥.玉米粒+無骨雞排+青菜+白蘿蔔.大骨.肉骨茶包					鮮奶	水果豆花
17	四	蒸地瓜	糙米飯	海結燒肉 肉片.海帶結.紅蘿蔔	小魚干片 小魚干.豆干片.蔥		應青	青菜蛋花湯 小白菜.蛋		水果拼盤
18	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.青菜.鮮菇	小米飯	竹筍炒肉絲 筍絲.肉絲.木耳	小瓜油腐 小黃瓜.油腐丁.彩椒		應青	羅宋湯 高麗菜.蕃茄.馬鈴薯		可頌+鮮奶
21	一	紅豆芋圓湯 紅豆.芋圓	芝麻飯	花生麵筋 油泡.熟花生.碎干丁.香菇	玉米蒸蛋 玉米粒.蛋		應青	當歸豆薯湯 豆薯.當歸.枸杞		水果拼盤
22	二	肉包+冬瓜茶	地瓜飯	薑汁燒肉 肉片.洋蔥	黃瓜魚羹 大黃瓜.魚羹.紅蘿蔔		應青	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲	水果	高麗菜包
23	三	台式炒麵 油麵.高麗菜.肉絲.木耳.紅蘿蔔	特餐	芋頭炊飯+香滷豬排+青菜+味噌豆腐湯 白米.芋頭.香菇.紅蘿蔔.肉絲+豬排+青菜+味噌.豆腐					鮮奶	葡萄土司
24	四	馬拉糕	糙米飯	茄汁雞丁 雞丁.百頁豆腐.蕃茄醬	鮮炒瓠瓜 瓠瓜.木耳.紅蘿蔔		應青	榨菜肉絲湯 榨菜絲.冬粉.肉絲		水果拼盤
25	五	貢丸湯 貢丸*2.蘿蔔	薏仁飯	銀芽肉絲 肉絲.黃豆芽	花菜什錦 青花菜.玉米筍.木耳		應青	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋		銅鑼燒+鮮奶
28	一	愛玉山粉圓 檸檬.愛玉山.粉圓	芝麻飯	滷豆腐 手工豆腐	紅娘炒蛋 紅蘿蔔.蛋		應青	冬瓜豆皮湯 冬瓜.角螺		水果拼盤
29	二	豬肉味噌湯麵 白麵.肉片.高麗菜.魚板.乾海芽	麥片飯	打拋豬 絞肉.洋蔥.蕃茄.九層塔	塔香海茸 海茸.九層塔		應青	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.蛋.洋蔥	水果	小籠包*3
30	三	滑蛋瘦肉粥 絞肉.蛋.青菜.紅蘿蔔	特餐	什錦炒麵+樹子蒸魚+青菜+蘿蔔黑輪湯 黃油麵.高麗菜.紅蘿蔔.香菇.芹菜+生鮮魚片.樹子+青菜+白蘿蔔.黑輪					鮮奶	熱帶水果優格