

新竹市港南國小附設幼兒園114年5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)	
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品					附餐
1	四	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	糙米飯	銀芽肉絲 肉絲,豆芽菜	飄香滷味 油腐,甜條,蘿蔔	應青	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨		水果拼盤	3.3	2.0	1.4
2	五	紅豆餐包+鮮乳	小米飯	南瓜燒肉 肉片,南瓜	油泡炒高麗 高麗菜,油泡,紅蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		水果拼盤	3.3	2.2	1.0
5	一	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	芝麻飯	三杯黑干 黑干丁,玉米筍,紅蘿蔔,九層塔	海芽蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	紅棗山藥湯 山藥,紅棗		水果拼盤	3.3	2.1	1.3
6	二	刈包夾蛋 刈包,洋蔥,洗選蛋	地瓜飯	洋蔥肉絲 肉絲,洋蔥	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,蘿蔔,大骨	水果	水煮玉米	4.2	2.3	1.0
7	三	校外教學								4.0	2.1	1.1
8	四	蒸蘿蔔糕	糙米飯	紅燒肉 肉片,白蘿蔔,紅蘿蔔	白菜滷 大白菜,角螺,金針菇	應青	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		水果拼盤	3.5	2.0	1.5
9	五	小餐包+鮮乳	五穀飯	肉燥油腐 絞肉,油腐丁	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋		水果拼盤	4.0	1.6	1.0
12	一	紅豆西米露 紅豆,西谷米,椰漿	芝麻飯	花菜油片絲 油片絲,花菜,木耳	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	枸杞青瓜湯 青木瓜,枸杞		水果拼盤	3.3	2.1	1.4
13	二	鮮蒸蘿蔔糕	薏仁飯	馬鈴薯燉雞 雞丁,馬鈴薯	洋蔥甜條 洋蔥,甜條,芹菜	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨,薑	水果	水煎包	4.0	1.8	1.1
14	三	滑蛋粥 蛋,絞肉,高麗菜,玉米粒	特餐	肉絲蛋炒飯+日式豬排+青菜+當歸麵線湯 白米,肉絲,高麗菜,洗選蛋,三色丁+蒜味豬排+青菜+高麗菜,麵線,當歸				鮮奶	桂圓蛋糕	4.0	1.8	1.0
15	四	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	糙米飯	砂鍋雞丁 雞丁,凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,沙茶醬	鮮炒竹筍 竹筍,角螺,木耳	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋		水果拼盤	3.3	2.0	1.4
16	五	牛角麵包+鮮乳	小米飯	小瓜肉絲 肉絲,小黃瓜	酸菜麵腸 麵腸,酸菜,薑絲	應青	開陽瓠瓜湯 瓠瓜,蝦米		水果拼盤	3.3	2.2	1.0
19	一	仙草蜜 仙草,全白QQ	芝麻飯	玉米干丁 豆干丁,玉米粒,茶豆	日式蒸蛋 香菇,蛋	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔,蛋		水果拼盤	3.8	2.0	1.2
20	二	小籠包*3	地瓜飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,紅蘿蔔	豆干炒三絲 干片,紅蘿蔔,木耳,芹菜	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	高麗菜包	3.7	2.1	1.2
21	三	日式炒烏龍 烏龍麵,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔	特餐	麻油高麗菜飯+香酥雞排+青菜+南瓜肉絲湯 白米,高麗菜,肉絲,香菇,紅蘿蔔+調理雞排+青菜+南瓜,肉絲				鮮奶	藍莓吐司	4.0	2.1	1.1
22	四	麵線糊 蚵麵線,筍絲,木耳,肉絲	糙米飯	塔香肉燥 絞肉,洋蔥,香菇,九層塔	鮮瓜粉絲煲 絲瓜,蛋,冬粉	應青	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔,大骨,柴魚片		水果拼盤	3.5	2.0	1.5
23	五	奶酥麵包+鮮乳	五穀飯	咖哩豬 絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	花菜什錦 青花菜,玉米筍,木耳	應青	黃瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹條		水果拼盤	4.0	1.6	1.0
26	一	愛玉山粉圓 檸檬,愛玉山粉圓	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜		水果拼盤	3.3	2.1	1.4
27	二	鍋燒意麵 意麵,肉絲,白花菜,金針菇	薏仁飯	筍香燒肉 肉片,筍干,黑干	黃瓜木耳 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	鮮蔬豆腐湯 鮮蔬,豆腐	水果	燒賣*3	4.0	1.8	1.1
28	三	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉,皮蛋,青菜,紅蘿蔔	特餐	番茄義大利麵+炸花枝排+青菜+味噌海芽湯 白油麵,洋蔥,番茄,玉米粒,洋芋+花枝排+青菜+海帶芽,洋蔥,味噌				鮮奶	水果豆花	4.0	1.8	1.0
29	四	蘿蔔魚丸湯 魚丸,白蘿蔔	糙米飯	糖醋肉片 肉片,洋蔥,鳳梨罐頭,蕃茄醬	冬瓜黑輪 冬瓜,黑輪,木耳	應青	玉米鮮湯 玉米段		水果拼盤	3.3	2.0	1.4
30	五	端午連假								0.0	0.0	0.0

計

油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)
1.5	2.0	0.0	604
2.0	2.0	1.0	751
2.0	2.0	0.0	631
1.5	1.0	0.0	619
1.6	0.0	1.0	657
1.6	2.0	0.0	625
1.5	2.0	1.0	733
1.8	2.0	0.0	625
1.8	1.0	0.0	584
1.5	0.0	1.0	628
1.5	2.0	0.0	604
2.0	2.0	1.0	751
1.8	2.0	0.0	647
1.6	1.0	0.0	579
1.6	0.0	1.0	657
1.6	2.0	0.0	625
1.5	2.0	1.0	733
1.8	2.0	0.0	625
1.8	1.0	0.0	584
1.5	0.0	1.0	628
1.5	2.0	0.0	604
0.0	0.0	0.0	0