

新竹市港南國小附設幼兒園114年6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	
2	一	紅豆薏仁粥 紅豆,小薏仁	芝麻飯	蔥燒麵腸 麵腸,洋蔥,青蔥	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋	應青	養生山藥湯 山藥,紅棗	水果拼盤
3	二	水煮玉米	地瓜飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	黃瓜木耳 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果 水煎包
4	三	肉醬義大利麵(乾炒) 螺旋麵,三丁,絞肉,洋蔥,蕃茄	特餐	炒米粉+★酥炸豬排+應青+蔬菜鮮菇湯 米粉,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,芹菜+蒜味豬排+青菜+高麗菜,木耳,金針菇,大骨			鮮奶	蔓越莓優格
5	四	餛飩湯 餛飩*3+青菜,紫菜	糙米飯	干片炒肉絲 肉絲,豆干片,芹菜	炒雙花 青花菜,白花菜,鮑菇	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果拼盤
6	五	鹹奶油餐包+鮮奶	麥片飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,枸杞	海帶炒三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔,芹菜	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨	水果拼盤
9	一	仙草米苔目 仙草,米苔目	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔,蛋	水果拼盤
10	二	乾拌水餃	燕麥飯	鐵板肉絲 肉絲,黃豆芽	蘿蔔燒車輪 白蘿蔔,紅蘿蔔,小車輪	應青	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐,大骨	水果 芋頭饅頭
11	三	皮蛋瘦肉粥 絞肉,皮蛋,青菜,紅蘿蔔	特餐	茄汁肉醬義大利麵+無骨雞排+應青+玉米濃湯 白油麵,蕃茄,洋蔥,絞肉,碎干丁+無骨雞排+青菜+玉米粒,馬鈴薯,洋蔥			鮮奶	桂圓蛋糕
12	四	關東煮 油豆腐,蘿蔔,海帶結,甜條	糙米飯	★糖醋雞丁 雞丁,百頁豆腐,洋蔥,番茄醬	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	黃瓜菇湯 大黃瓜,香菇,大骨	水果拼盤
13	五	原味小餐包+鮮奶	薏仁飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔	冬瓜鮮燴 冬瓜,魚羹條,木耳	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲	水果拼盤
16	一	古早味豆花 豆花,綠豆,甜熟花生	芝麻飯	花生麵筋 麵筋,碎干丁,熟花生	日式蒸蛋 香菇,蛋	應青	羅宋湯 蕃茄,高麗菜,馬鈴薯	水果拼盤
17	二	刈包夾蛋 刈包,洋蔥,洗選蛋	五穀飯	燒肉丼 肉片,洋蔥,白芝麻	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	味噌湯 味噌,小魚干,豆腐	水果 肉包
18	三	客家炒板條 板條,肉絲,青菜,紅蘿蔔	特餐	日式炒烏龍+日式豬排+應青+雙色蘿蔔湯 烏龍麵,高麗菜,洋蔥,香菇,紅蘿蔔+生鮮豬排(炸)+青菜+白蘿蔔,紅蘿蔔,大骨			鮮奶	葡萄土司
19	四	貢丸湯 貢丸,大黃瓜	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉,攪花瓜,洋蔥	開陽蒲瓜 蒲瓜,蝦米,紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果拼盤
20	五	可頌+鮮奶	小米飯	回鍋肉 肉絲,高麗菜,青蔥	小瓜黑輪 小黃瓜,黑輪,紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤
23	一	地瓜甜湯 地瓜,芋圓	芝麻飯	三杯干丁 四分干丁,玉米筍,鮑菇,九層塔	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	紅棗青瓜湯 青木瓜,紅棗	水果拼盤
24	二	小籠包*3	麥片飯	洋芋燉肉 絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆包炒銀芽 豆包,豆芽菜,木耳	應青	冬瓜魚羹湯 冬瓜,魚羹條	水果 高麗菜包
25	三	肉燥拌麵 白油麵,絞肉,豆芽菜,韭菜	特餐	麻油高麗菜飯+★滷雞排+應青+海芽金菇湯 白米,高麗菜,肉絲,香菇,紅蘿蔔+生鮮雞排+青菜+海帶芽,金針菇,大骨			鮮奶	水果豆花
26	四	鍋貼*3+麥茶	糙米飯	紅燒肉 肉片,白蘿蔔,紅蘿蔔	鮮菇玉米 玉米粒,香菇,茶豆	應青	青菜蛋花湯 青菜,蛋	水果拼盤
27	五	紅豆餐包+鮮奶	紫米飯	肉燥油腐 絞肉,油腐丁	腐皮高麗菜 高麗菜,角螺,紅蘿蔔	應青	瓠瓜粉絲湯 瓠瓜,冬粉	水果拼盤
30	一	蒸地瓜	芝麻飯	塔香麵腸 麵腸,洋蔥,胡蘿蔔,九層塔	鮑菇炒花椰 花椰菜,胡蘿蔔,鮑魚菇	青菜	玉米豆腐湯 玉米,凍豆腐	水果拼盤