

新竹市港南國小附設幼兒園114年9月份菜單

營養師:田惠如 設計

日期	星期	早點	午 餐						午點	全蛋雞 腿類 (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								
1	一	滑蛋鮮蔬粥 洗選蛋,胡蘿蔔,生香菇,高麗菜	麥片飯	鐵板肉絲 肉絲,洋蔥,胡蘿蔔	時蔬冬粉 冬粉,豆芽菜,生木耳,碎干丁	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲		水果拼盤	3.4	1.6	1.6	1.5	2.0	0.0	586
2	二	關東煮 米血,玉米結,白蘿蔔,油豆腐,柴魚片	紫米飯	蔥爆油腐 油豆腐,洋蔥	鮮瓜麵線 絲瓜,麵線,薑	應青	紅豆薏仁湯 紅豆,小薏仁,二砂		水果拼盤	3.4	1.5	1.7	1.4	2.0	0.0	576
3	三	乾拌水餃*5	特餐	日式炒烏龍+滷翅小腿*2+炒青菜+薑絲鮮瓜湯 烏龍麵,肉絲,香菇,洋蔥,高麗菜+生鮮翅小腿*2,滷包+青菜+冬瓜,薑				水果	銀絲捲+鮮乳	3.6	1.3	1.7	2.0	1.0	1.0	662
4	四	刈包夾玉米蛋 刈包,洗選蛋,玉米粒	糙米飯	三杯雞 雞丁,洋蔥,四分干丁	鮮瓜鮑菇 大黃瓜,鮑菇	應青	豆薯大骨湯 豆薯,大骨		水果拼盤	3.5	1.4	1.6	1.6	2.0	0.0	582
5	五	桂圓蛋糕+鮮乳	五穀飯	滑蛋豬柳 豬柳,洗選蛋,洋蔥,香菇,柴魚片	薑燒豆腐 豆腐,黑木耳,薑	應青	翠玉木耳湯 大白菜,生木耳,紅棗		冬瓜西米露 冬瓜磚,西谷米	3.2	2.1	1.5	1.4	1.0	1.0	662
8	一	香酥蔥抓餅*1	芝麻飯	壽喜燒 肉片,白菜,金針菇	什錦炒甜條 高麗菜,甜不辣,紅蘿蔔,木耳	應青	當歸湯 當歸,凍豆腐,高麗菜		水果拼盤	3.5	1.9	1.3	1.5	2.0	0.0	608
9	二	廣東粥 碎干丁,胡蘿蔔,洗選蛋,高麗菜	胚芽飯	素滷桶 素肚,熟花生,白蘿蔔,海帶結	蕃茄炒蛋 蕃茄,洗選蛋	應青	芋頭西米露 芋頭,西谷米,奶水		水果拼盤	3.6	1.6	1.6	1.2	2.0	0.0	586
10	三	珍珠丸子*3	特餐	什錦炒米粉+香酥雞排+炒青菜+芽菜排骨湯 細米粉,洋蔥,紅蘿蔔,生香菇,青江菜,豆干片+調理雞排+青菜+豆芽菜,軟骨丁				水果	芋泥包+鮮乳	3.7	2.2	1.4	1.8	1.0	1.0	720
11	四	鍋燒意麵 意麵,肉絲,白花菜,金針菇	薏仁飯	打拋豬肉 絞肉,洋蔥,蕃茄	培根高麗菜 高麗菜,培根	應青	白菜粉絲湯 冬粉,大白菜		水果拼盤	3.5	2.3	1.5	1.5	2.0	0.0	643
12	五	蔥花餐包+鮮乳	紫米飯	蜜汁雞丁 雞丁,洋蔥,鮑菇	白玉燴九片 白蘿蔔,木耳,貢丸	應青	枸杞鮮瓜湯 蒲瓜,枸杞		綠豆QQ湯 綠豆,全白QQ,二砂	4.0	1.5	1.4	1.3	1.0	1.0	666
15	一	鮮瓜滑蛋豆腐粥 絲瓜,豆腐,洗選蛋	燕麥飯	南瓜燒雞 南瓜,雞丁	回鍋干片 豆干片,高麗菜,生木耳	應青	鮮瓜肉絲湯 大黃瓜,肉絲		水果拼盤	3.7	1.7	1.6	1.5	2.0	0.0	614
16	二	水煮玉米 1/2玉米粒*2	五穀飯	香滷豆腐 豆腐,香菇,滷包	蛋酥白菜滷 洗選蛋,大白菜,生香菇	應青	地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,二砂		水果拼盤	3.8	1.4	1.5	1.3	2.0	0.0	587
17	三	果醬吐司 全白吐司*2,藍莓果醬	特餐	茄汁螺旋麵+炸豬排+炒青菜+紫菜蛋花湯 螺旋麵,蕃茄醬,絞肉,洋蔥,三色丁,蕃茄+蒜味豬排+應青+紫菜,洗選蛋				水果	奶皇包+鮮乳	3.9	1.8	1.4	1.5	1.0	1.0	691
18	四	麵線糊 蚵麵線,木耳,筍絲,肉絲,胡蘿蔔	小米飯	咖哩豬 肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,軟骨丁		水果拼盤	3.4	2.3	1.5	1.4	2.0	0.0	631
19	五	銅鑼燒+鮮乳	胚芽飯	瓜仔肉燥 絞肉,絞花瓜,碎干丁,洋蔥	螞蟥上樹 絞肉,高麗菜,木耳,冬粉	應青	田園蔬菜湯 高麗菜,馬鈴薯,蕃茄		紫米紅豆湯 紫米,紅豆,二砂	3.3	1.8	1.7	1.5	1.0	1.0	656
22	一	香菇鹹粥 香菇,絞肉,茶豆,胡蘿蔔	地瓜飯	古早味肉燥 絞肉,香菇,洋蔥,豆干丁	魚香茄子 茄子,絞肉	應青	鮮瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲		水果拼盤	3.8	2.0	1.7	1.3	2.0	0.0	637
23	二	香煎蛋餅 蛋餅皮,洗選蛋	紫米飯	馬鈴薯燒麵腸 馬鈴薯,麵腸	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,洗選蛋	應青	珍珠豆花湯 盒裝豆花,黑珍珠,二砂		水果拼盤	3.7	2.1	1.2	1.6	2.0	0.0	639
24	三	雞絲麵 雞絲麵,洗選蛋,小白菜,肉絲	特餐	客家炒麵+滷雞排+炒青菜+玉米大骨湯 黃油麵,豆芽菜,肉絲,生木耳,紅蘿蔔+生鮮雞排,滷包+青菜+玉米結,大骨				水果	芝麻包+鮮乳	3.6	2.1	1.1	1.6	1.0	1.0	689
25	四	鍋貼*3	五穀飯	滷雞丁 雞丁,高麗菜,蘭花干,滷包	如意干絲 黃豆芽,白干絲,紅蘿蔔	應青	結頭大骨湯 結頭菜,大骨		水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625
26	五	奶酥餐包+鮮乳	麥片飯	京醬豬柳 豬柳,洋蔥,豆干片,甜麵醬	腐皮花菜 花椰菜,角螺,胡蘿蔔	應青	香菇雞湯 雞丁,香菇,大白菜,紅棗		仙草蜜 仙草凍	3.6	1.6	1.0	1.5	1.0	1.0	645
29	一	教師節放假									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
30	二	餛飩湯 餛飩*3,紫菜,芹菜	海苔飯	三杯百頁 百頁豆腐,米血	酸菜炒麵腸 麵腸,酸菜,筍片	應青	綠豆麥片湯 綠豆,麥片,二砂		水果拼盤	4.1	1.8	1.1	1.8	2.0	0.0	651