

新竹市港南國小附設幼兒園114年10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 雞類 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (千卡)			
			主食	主菜	副食一	副食二	湯品									附餐		
1	三	玉米滑蛋粥 玉米粒,洗滌蛋,香菇	特餐	炸醬麵+香酥翅小腸*2+炒青菜+味噌湯 白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,生香菇,豆干丁,甜麵醬+調理翅小腸*2+青菜+味噌,豆腐,洋蔥					水果	3.6	1.3	1.7	2.0	1.0	1.0	662		
2	四	麵線糊 蚵麵線,木耳,肉絲,胡蘿蔔, 豆腐	糙米飯	梅干肉 絞肉,筍干,梅干菜	冬瓜炒黑輪 冬瓜,黑輪,胡蘿蔔	應青	鮮蔬排骨湯 大白菜,軟骨丁	水果拼盤	3.5	1.4	1.6	1.6	2.0	0.0	582			
3	五	桂圓蛋糕+鮮乳	五穀飯	菇菇豬柳 豬柳,洋蔥,青蔥,金針菇	培根花菜 青花菜,培根	應青	紅棗牛蒡湯 牛蒡,白蘿蔔,紅棗	冬瓜西米露 冬瓜塊,西谷米	3.2	2.1	1.5	1.4	1.0	1.0	662			
6	一	中秋放假											0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
7	二	芙蓉粥 絞肉,洗滌蛋,玉米粒,小白菜	海苔飯	日式燒豆腐 豆腐,木耳,高麗菜,柴魚片	什錦干絲 白干絲,海帶絲,黃豆芽	應青	地瓜甜湯 地瓜,地瓜圓,二砂	水果拼盤	3.6	1.6	1.6	1.2	2.0	0.0	586			
8	三	貢丸湯 貢丸,*2,白蘿蔔	特餐	麻油豬肉炊飯+清燒鯛魚+炒青菜+冬瓜金菇湯 肉絲,高麗菜,生木耳,紅蘿蔔,麻油+清燒鯛魚+青菜+冬瓜,金針菇					水果	3.7	2.2	1.4	1.8	1.0	1.0	720		
9	四	蕃茄豬肉湯麵 黃油麵,肉片,洋蔥, 蕃茄,金針菇	小米飯	蔥爆雞丁 雞丁,洋蔥,蔥	開陽白菜滷 大白菜,麵筋泡	應青	筍香肉片湯 筍片,肉片	水果拼盤	3.5	2.3	1.5	1.5	2.0	0.0	643			
10	五	國慶放假											0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
13	一	廣東粥 絞肉,胡蘿蔔,洗滌蛋,高麗菜	芝麻飯	砂鍋雞丁 雞丁,大白菜,凍豆腐,沙茶醬	清蒸南瓜 枸杞,南瓜	應青	如意排骨湯 黃豆芽,軟骨丁	水果拼盤	3.7	1.7	1.6	1.5	2.0	0.0	614			
14	二	香煎蘿蔔糕*1+紅棗茶	五穀飯	酸菜素肚 素肚,洋蔥,酸菜	烤麩鱈匯 烤麩,紅蘿蔔,筍片,生香菇	應青	綠豆麥片湯 綠豆,麥片,二砂	水果拼盤	3.8	1.4	1.5	1.3	2.0	0.0	587			
15	三	小籠湯包*3	特餐	蕃茄豬肉炒麵+滷豬排+應青+紅棗青瓜湯 黃油麵,肉片,蕃茄,青江菜+生鮮豬排,滷包+應青+青木瓜,紅棗					水果	3.9	1.8	1.4	1.5	1.0	1.0	691		
16	四	味噌拉麵 味噌,白油麵,青江菜, 玉米粒,肉片	薏仁飯	糖醋肉片 肉片,洋蔥,青椒,蕃茄醬	木須白花 白花菜,生木耳,紅蘿蔔	應青	玉米片絲湯 油片絲,玉米粒	水果拼盤	3.4	2.3	1.5	1.4	2.0	0.0	631			
17	五	黑糖餐包+鮮乳	紫米飯	蜜汁雞丁 雞丁,洋蔥,彩椒	蕃茄炒蛋 洗滌蛋,蕃茄	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔,軟骨丁	愛玉山粉圓 盒裝愛玉山粉圓	3.3	1.8	1.7	1.5	1.0	1.0	656			
20	一	皮蛋瘦肉粥 皮蛋,高麗菜,紅蘿蔔,絞肉	燕麥飯	花菜燒肉 青花菜,白花菜,肉片	螞蟻上樹 絞肉,高麗菜,冬粉	應青	竹筍大骨湯 竹筍,大骨	水果拼盤	3.8	2.0	1.7	1.3	2.0	0.0	637			
21	二	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	小米飯	蔥香黑干 黑豆干,洋蔥,青蔥	香菇蒸蛋 洗滌蛋,生香菇	應青	珍珠豆花 黑珍珠,盒裝豆花	水果拼盤	3.7	2.1	1.2	1.6	2.0	0.0	639			
22	三	酸辣湯冬粉 冬粉,肉絲,豆腐,黑木耳, 脆筍絲	特餐	白醬螺旋麵+香酥花枝排+炒青菜+羅宋湯 螺旋麵,三色丁,絞肉,生香菇,洋蔥,奶水+花枝排+青菜+蕃茄,洋芋,芹菜,洋蔥					水果	3.6	1.7	1.6	1.8	1.0	1.0	681		
23	四	珍珠丸子*2+麥茶	紫米飯	打拋豬肉 絞肉,洋蔥,蕃茄	冬瓜燒凍腐 冬瓜,凍豆腐	應青	青菜蛋花湯 小白菜,洗滌蛋	水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625			
24	五	光復放假											0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
27	一	地瓜肉末粥 地瓜,生豆包,絞肉,脆筍	麥片飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,沙茶醬	彩繪蒲瓜 蒲瓜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨	水果拼盤	3.8	1.9	1.6	1.5	2.0	0.0	636			
28	二	蔥抓餅*1	胚芽飯	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜,三色丁	花菜炒干片 花椰菜,香菇,豆干片	應青	紅棗銀耳湯 白木耳,紅棗,薏仁,二砂	水果拼盤	3.6	2.1	1.1	1.6	2.0	0.0	629			
29	三	饅頭夾蔥蛋 饅頭,洗滌蛋,蔥	特餐	咖哩炒麵+滷豬排+應青+如意豆腐湯 黃油麵,肉絲,紅蘿蔔,洋蔥,高麗菜,咖哩粉+蒜味豬排,滷包+應青+黃豆芽,豆腐					水果	3.9	2.3	1.5	1.6	1.0	1.0	735		
30	四	乾拌板條 板條,絞肉,豆芽菜,香菇	糙米飯	蔥爆雞丁 雞丁,洋蔥,百頁豆腐,青蔥	海根三絲 海帶絲,紅蘿蔔,白干絲	應青	南瓜排骨湯 南瓜,軟骨丁	水果拼盤	3.6	1.8	1.1	1.6	2.0	0.0	607			
31	五	奶酥餐包+鮮乳	小米飯	咕咕肉 肉丁,洋蔥,甜椒,鳳梨,蕃茄醬	鮮菇絲瓜 絲瓜,秀珍菇,胡蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑	燕麥紫米粥 紫米,燕麥,二砂	4.1	1.8	1.1	1.8	1.0	1.0	711			