

新竹市港南國小附設幼兒園114年11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	
3	一	蔥抓餅*1	麥片飯	沙茶雞丁 雞丁.彩椒.洋蔥.沙茶醬	白菜滷 大白菜.角螺.香菇	應青	海芽湯 柴魚片.白蘿蔔.乾海芽		水果拼盤
4	二	皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉.青江菜	糙米飯	打拋干丁 豆干丁.洋蔥.蕃茄.九層塔	金菇蒸蛋 洗選蛋.金針菇	應青	冬瓜米苔目 冬瓜磚.米苔目		水果拼盤
5	三	乾拌水餃*5	特餐	客家炒板條+香滷豬排+炒青菜+豆薯排骨湯 板條.肉絲.洋蔥.生香菇.紅蘿蔔.韭菜+蒜味豬排.滷包+青菜+豆薯.軟骨丁					水果 銀絲捲+鮮乳
6	四	雞絲麵 雞絲麵.肉絲.凍豆腐. 青江菜	薏仁飯	青木瓜燉雞 雞丁.青木瓜.紅棗	芽菜甜條 甜條.綠豆芽.紅蘿蔔.韭菜	應青	牛蒡玉米結湯 牛蒡.玉米結		水果拼盤
7	五	桂圓蛋糕+鮮乳	胚芽飯	筍干肉絲 筍干.肉絲.生香菇	紅燒麵輪 麵輪.白蘿蔔.熟花生	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜.枸杞		仙草QQ湯 仙草凍.全白QQ
10	一	香蒸地瓜*1	芝麻飯	豉汁雞丁 雞丁.冬瓜.豆豉	田園玉筍 玉米筍.小黃瓜.茶豆	應青	酸辣湯 肉絲.木耳.筍絲.紅蘿蔔		水果拼盤
11	二	什錦小米粥 小米.玉米筍.絞肉. 高麗菜	五穀飯	素壽喜燒 豆腐.香菇.大白菜	洋葱炒蛋 洗選蛋.洋葱	應青	紅豆麥片湯 紅豆.麥片		水果拼盤
12	三	珍珠丸子*3	特餐	肉絲炒麵+蔥燒雞排+應青+味噌湯 黃油麵.肉絲.香菇.胡蘿蔔.高麗菜+應青+生鮮雞片.青蔥+味噌.豆腐.洋葱					水果 芝麻包+福樂鮮乳
13	四	台式米粉湯 乾粗米粉.肉絲. 綠豆芽.韭菜	胚芽飯	薑汁燒肉 肉片.洋葱.薑	塔香茄子 茄子.九層塔	應青	鮮蔬排骨湯 大白菜.軟骨丁		水果拼盤
14	五	豆沙餐包+鮮乳	小米飯	小瓜炒肉絲 肉絲.小黃瓜.黑木耳	小魚干片 豆干片.小魚干.青椒	應青	番茄粉絲湯 冬粉.番茄		銀耳地瓜甜湯 白木耳.地瓜
17	一	香煎蘿蔔糕*2	燕麥飯	照燒雞丁 雞丁.洋葱.青蔥.金針菇. 柴魚片	清蒸南瓜 枸杞.南瓜	應青	筍香大骨湯 筍片.大骨		水果拼盤
18	二	山藥鮮蔬粥 山藥.生香菇.紅蘿蔔. 小白菜	紫米飯	蔥爆百頁 百頁.洋葱.青蔥	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋.紅蘿蔔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁		水果拼盤
19	三	饅頭夾蛋 白饅頭.洗選蛋	特餐	芋頭炒米粉+滷雞排+應青+紫菜蛋花湯 乾細米粉.芋頭.肉絲.香菇.青蔥.胡蘿蔔.蝦米+生鮮雞排.滷包+青菜+紫菜.洗選蛋					水果 筍香包+鮮乳
20	四	小籠湯包*3	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁.洋葱.甜椒.蕃茄醬	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.三色丁	應青	茶壺湯 冬瓜.金針菇.柴魚片		水果拼盤
21	五	蔥花餐包+鮮乳	五穀飯	香菇肉燥 絞肉.香菇.洋葱	螞蟥上樹 絞肉.高麗菜.冬粉	應青	當歸排骨湯 大白菜.金針菇.軟骨丁. 當歸.紅棗		紅豆小米湯 紅豆.小米
24	一	日式關東煮 白蘿蔔.油豆腐.黑輪. 米血.柴魚片	海苔飯	洋芋肉末 馬鈴薯.絞肉.三色丁	鮮瓜燴魚羹 蒲瓜.魚羹	應青	如意排骨湯 黃豆芽.排骨		水果拼盤
25	二	海芽鮮肉粥 乾海芽.絞肉.洗選蛋. 高麗菜	薏仁飯	紅燒蘭花干 蘭花干.白蘿蔔.紅蘿蔔	日式蒸蛋 洗選蛋.魚板	應青	薑汁地瓜甜湯 地瓜.QQ.薑		水果拼盤
26	三	香煎蛋餅 蛋餅皮.洗選蛋	特餐	茄汁肉醬麵+味噌翅小腿+應青+玉米濃湯 白油麵.絞肉.三色丁.洋葱.青花菜.蕃茄醬+翅小腿*2.味噌+應青+玉米粒.洗選蛋.洋葱.奶水					水果 芋泥包+鮮乳
27	四	絲瓜麵線 白麵線.肉絲.絲瓜	胚芽飯	醬爆雞丁 雞丁.小黃瓜.彩椒.甜麵醬	菇菇燒百頁 百頁豆腐.生香菇	應青	酸菜肉絲湯 酸菜.肉絲		水果拼盤
28	五	肉包+鮮乳	糙米飯	咖哩雞 雞丁.洋葱.馬鈴薯.紅蘿蔔. 咖哩粉	開陽高麗菜 高麗菜.蝦米	應青	番茄豆腐湯 番茄.豆腐		愛玉粉圓 愛玉.山粉圓