

新竹市港南國小附設幼兒園114年12月份菜單

營養師

日期	星期	早點	午 餐						午點	
			主食	主菜	副食一		副食二	湯品		附餐
1	一	菜脯鹹粥 絞肉,菜脯,黑木耳,高麗菜	海苔飯	筍乾燒雞 雞丁,筍干	田園玉筍 玉米筍,小黃瓜,胡蘿蔔		應青	海結排骨湯 海帶結,軟骨丁	水果拼盤	
2	二	香蒸地瓜*1	薏仁飯	蠔油麵腸 麵腸,洋蔥,鮑菇,素蠔油	茶豆蒸蛋 洗選蛋,茶豆		應青	綠豆麥片湯 綠豆,麥片,二砂	水果拼盤	
3	三	刈包夾玉米蛋 刈包,洗選蛋,玉米蛋	特餐	沙茶炒麵+香滷翅小腿+炒青菜+白菜魚羹湯 黃油麵,肉絲,紅蘿蔔,高麗菜,生香菇,洋蔥,沙茶醬+調理翅小腿*2,滷包+應青+大白菜,魚羹					水果	黑糖餐包+鮮奶
4	四	榨菜粉絲湯 冬粉,肉絲,榨菜,金針菇	五穀飯	塔香雞丁 雞丁,九層塔,洋蔥	芽菜甜條 甜條,綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜		應青	青木瓜大骨湯 青木瓜,大骨	水果拼盤	
5	五	桂圓蛋糕+鮮乳	燕麥飯	鳳梨豬柳 豬柳,鳳梨,彩椒	小瓜三絲 海帶絲,干絲,小黃瓜		應青	味噌湯 味噌,豆腐,洋蔥	地瓜QQ湯 地瓜,全白QQ,二砂	
8	一	乾拌水餃*5	芝麻飯	彩椒雞丁 雞丁,彩椒,洋蔥	日式燒豆腐 凍豆腐,木耳,高麗菜,柴魚片		應青	花菜排骨湯 白花菜,軟骨丁	水果拼盤	
9	二	地瓜肉末粥 地瓜,絞肉,香菇,胡蘿蔔	紫米飯	素滷桶 素肚,熟花生,杏鮑菇,白蘿蔔,滷包	洋蔥炒蛋 洋蔥,洗選蛋		應青	紅豆薏仁湯 紅豆,小薏仁	水果拼盤	
10	三	綜合火鍋湯 冬粉,金針菇,大白菜,貢丸,油豆腐	特餐	醬香炒飯條+薑燒豬排+炒青菜+豆薯排骨湯 飯條,絞肉,生香菇,紅蘿蔔,豆芽菜+蒜味豬排,薑+青菜+豆薯,軟骨丁					全白吐司*2+鮮乳	
11	四	蕃茄雞蛋麵 白油麵,蕃茄,洗選蛋,金針菇,青蔥	胚芽飯	瓜仔肉燥 絞肉,絞花瓜,碎干丁,洋蔥	紅燒冬粉 冬粉,絞肉,木耳,紅蘿蔔		應青	紫菜九片湯 貢丸,紫菜	水果拼盤	
12	五	芋泥包+鮮乳	五穀飯	馬鈴薯燒肉 肉片,馬鈴薯	醬燒海根 海帶根,紅蘿蔔,洋蔥		應青	薑片鮮瓜湯 薑,瓠瓜,紅棗	綠豆銀耳湯 綠豆,白木耳,二砂	
15	一	紫菜金菇湯餃 水餃*3,紫菜,金針菇	地瓜飯	口水雞 雞丁,小黃瓜,洋蔥,油花生	海帶干絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔		應青	玉米排骨湯 玉米粒,軟骨丁	水果拼盤	
16	二	奶香南瓜粥 南瓜,絞肉,鮑菇,奶水	小米飯	鐵板豆腐 豆腐,洋蔥,三色丁	海芽蒸蛋 乾海芽,洗選蛋		應青	薑汁地瓜湯 地瓜,米苔目,薑	水果拼盤	
17	三	餛飩湯 餛飩*3,乾海芽	特餐	火腿蛋炒飯+義式雞排+炒青菜+白玉排骨湯 火腿,高麗菜,紅蘿蔔,洗選蛋+生鮮雞排,義大利香料+青菜+白蘿蔔,軟骨丁					水果	銅鑼燒+鮮乳
18	四	肉絲湯麵線 白麵線,肉絲,香菇,高麗菜	糙米飯	肉骨茶雞丁 雞丁,大白菜,米血,肉骨茶包	竹筍炒木耳 竹筍,黑木耳,薑		應青	翠玉蛋花湯 大白菜,洗選蛋	水果拼盤	
19	五	豆沙包+鮮奶	五穀飯	番茄雞丁 雞丁,番茄	螞蟥上樹 冬粉,碎干丁,高麗菜		應青	洋芋濃湯 馬鈴薯,洋蔥,玉米粒	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂	
20	六	校慶餐盒								
22	一	校慶補假								
23	二	鍋貼*3+麥茶	紫米飯	飄香滷味 素肚,白蘿蔔,海帶結,滷包	洋芋烘蛋 洗選蛋,彩椒,馬鈴薯		應青	燒仙草 仙草汁,花豆,QQ	水果拼盤	
24	三	蔥抓餅*1	特餐	紹子麵+香滷豬排+炒青菜+味噌蔬菜湯 白油麵,絞肉,洋蔥,蕃茄,洗選蛋,香菇+蒜味豬排,滷包+應青+味噌,小白菜,豆腐					水果	小兔包*2+鮮乳
25	四	行憲紀念日放假								
26	五	奶酥餐包+鮮乳	小米飯	三杯雞丁 雞丁,九層塔,洋蔥	蛋酥鮮瓜 絲瓜,洗選蛋		應青	南瓜大骨湯 南瓜,大骨,枸杞	芋頭西米露 芋頭,西谷米,奶水	
29	一	燒賣*3+桂圓茶	燕麥飯	蜜汁雞丁 雞丁,地瓜,白芝麻	鮮瓜黑輪 黑輪,蒲瓜,生木耳		應青	紫菜鮮菇湯 紫菜,秀珍菇	水果拼盤	
30	二	玉筍麥片粥 麥片,玉米筍,青花菜	地瓜飯	豆乳凍腐 凍豆腐,高麗菜,金針菇,豆腐乳	玉米炒蛋 玉米粒,洗選蛋		應青	冬瓜QQ湯 冬瓜磚,QQ	水果拼盤	
		客家米粉湯	特餐	炸醬麵+蔥燒雞排+應青+酸辣湯					水果	黑糖餐包+鮮奶

31	二	粗米粉,肉絲,香菇,蝦米,高麗菜	什寶	甜麵醬,白油麵,絞肉,三丁,香菇+生鮮雞排,青蔥+應青+筍絲,紅蘿蔔,木耳,豆腐	小米	尚拉糕+鮮乳
----	---	------------------	----	--	----	--------