

新竹市港南國小附設幼兒園115年1.2月份菜單

營養師:田惠如 設計

日期	星期	早點	午 餐						午點	全穀雜糧類 (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	四	元旦									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
2	五	桂圓蛋糕+鮮乳	麥片飯	親子丼 雞丁.洋蔥.洗選蛋	腐皮白菜 大白菜.生木耳.紅蘿蔔.角螺	應青	黃瓜排骨湯 大黃瓜.軟骨丁		紅豆紫米湯 紅豆.紫米.二砂	4.0	1.8	1.3	1.6	2.0	0.0	640	
5	一	蔥抓餅*1	燕麥飯	鹽水雞 雞丁.小黃瓜.筍片.木耳	咖哩豆腐 豆腐.馬鈴薯.洋蔥.三色丁.咖哩粉	應青	洋芋大骨湯 洋芋.大骨		水果拼盤	3.3	2.1	1.3	2.0	2.0	0.0	631	
6	二	廣東粥 絞肉.三色丁.洗選蛋.高麗菜	糙米飯	薑燒麵腸 麵腸.洋蔥.薑	紅娘炒蛋 紅蘿蔔.洗選蛋	應青	綠豆麥片湯 綠豆.麥片.二砂		水果拼盤	4.2	2.3	1.0	1.5	2.0	0.0	679	
7	三	乾拌水餃*5	特餐	客家炒飯條+味噌翅小腿+應青+結頭菜九片湯 飯條.肉絲.豆芽菜.紅蘿蔔.生木耳.韭菜+生鮮翅小腿*2.味噌+應青+結頭菜.貢丸				水果	芋泥包+鮮奶	3.4	2.1	1.1	1.6	1.0	1.0	675	
8	四	擔仔麵 白油麵.絞肉.生香菇.豆芽菜	糙米飯	鹽酥魚丁 魚丁.地瓜	黃瓜鮮滷 大黃瓜.胡蘿蔔.玉米筍	應青	青菜蛋花湯 小白菜.洗選蛋		水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.9	2.0	0.0	638	
9	五	奶黃餐包+鮮奶	海苔飯	麻油豬肉 肉片.紅蘿蔔.高麗菜.香菇.薑.麻油	三杯麵腸 麵腸.九層塔.洋蔥	應青	紅棗青木瓜湯 青木瓜.紅棗		燒仙草 仙草凍.地瓜圓.二砂	4.0	1.6	1.0	1.5	1.0	1.0	673	
12	一	水煎包+決明子茶	芝麻飯	瓜仔肉燥 絞肉.碎干丁.洋蔥.絞花瓜	培根高麗 高麗菜.培根	應青	結頭大骨湯 結頭菜.大骨		水果拼盤	4.2	2.3	1.0	1.5	2.0	0.0	679	
13	二	田園豆皮粥 生豆包.高麗菜.紅蘿蔔.生香菇	小米飯	蜜汁干丁 4分干.高麗菜.鮑菇	日式蒸蛋 乾海芽.素魚板.洗選蛋	應青	紫米燕麥湯 紫米.燕麥.二砂		水果拼盤	4.0	1.8	1.1	1.8	2.0	0.0	644	
14	三	果醬吐司 全白吐司*2.藍莓果醬	特餐	炸醬麵+滷豬排+炒青菜+枸杞冬瓜湯 白油麵.絞肉.洋蔥.茶豆.香菇.甜麵醬.紅蘿蔔+蒜味豬排.滷包+應青+枸杞.冬瓜				水果	小兔包*2+鮮奶	4.0	1.8	1.0	1.5	1.0	1.0	688	
15	四	鍋燒意麵 意麵.肉絲.白花菜.金針菇	胚芽飯	洋蔥豬柳 豬柳.洋蔥.胡蘿蔔	蒲瓜黑輪 黑輪.蒲瓜.生木耳	應青	白菜排骨湯 大白菜.軟骨丁		水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.5	2.0	0.0	604	
16	五	豆沙包+鮮奶	紫米飯	滑蛋豬柳 豬柳.洗選蛋.洋蔥.香菇.柴魚片	小魚干片 豆干片.小魚干.青椒	應青	玉米大骨湯 玉米結.大骨.枸杞		綠豆粉角湯 綠豆.粉角.二砂	3.3	1.6	1.0	2.0	1.0	1.0	646	
19	一	香蒸地瓜*1	紫米飯	咖哩雞 雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	塔香茄子 茄子.九層塔	應青	翠玉木耳湯 大白菜.生木耳		水果拼盤	3.3	1.8	1.0	2.0	2.0	0.0	601	
20	二	滑蛋鮮蔬粥 洗選蛋.香菇.高麗菜.胡蘿蔔	胚芽飯	蔥爆豆包 生豆包.洋蔥.蔥	蕃茄炒蛋 蕃茄.洗選蛋	應青	薑汁地瓜湯 地瓜.薑.二砂		結業式停餐	3.0	1.5	1.0	1.8	2.0	0.0	549	
21	三	燒賣*3	特餐	客家炒麵+蔥燒魚排+炒青菜+豆薯蛋花湯 黃油麵.紅蘿蔔.生香菇.洋蔥.肉絲.韭菜+生鮮魚排.青蔥+應青+豆薯.洗選蛋				水果	銀絲捲+鮮奶	4.1	1.3	1.0	1.6	1.0	1.0	662	
22	四	家常湯麵 白油麵.生香菇.肉絲.紅蘿蔔.青江菜	小米飯	打拋豬 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔	彩繪白玉 白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米筍.茶豆	應青	紫菜鮑菇湯 紫菜.鮑菇		水果拼盤	3.8	1.7	1.0	2.3	2.0	0.0	642	
23	五	原味小餐包+鮮奶	五穀飯	結頭燒雞 雞丁.結頭菜	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.三色丁	應青	蕃茄大骨湯 蕃茄.大骨		冬瓜QQ湯 冬瓜磚.全白QQ	3.3	2.2	1.0	1.9	1.0	1.0	687	
23	一	餛飩湯 餛飩*3.小白菜	海苔飯	糖醋魚丁 魚丁.洋蔥.彩椒.番茄醬	木須花菜 青花菜.生木耳	應青	白玉肉片湯 白蘿蔔.肉片		水果拼盤	3.8	2.0	1.2	1.8	2.0	0.0	647	
24	二	乾拌飯條 飯條.絞肉.韭菜.綠豆芽	薏仁飯	三杯素雞 素雞.洋蔥.九層塔	三色蛋 洗選蛋.三色丁	應青	芋頭西米露 芋頭.西谷米.奶水		水果拼盤	3.7	1.7	1.2	1.6	2.0	0.0	609	
25	三	香蒸蘿蔔糕*2	特餐	茄汁螺旋麵+香滷雞排+應青+大瓜魚羹湯 螺旋麵.絞肉.三色丁.洋蔥.青花菜.蕃茄醬+生鮮雞排.滷包+應青+大黃瓜.魚羹				水果	黑糖卷+鮮奶	3.5	1.6	1.1	1.7	1.0	1.0	649	
26	四	奶皇包+麥茶	紫米飯	蒜泥白肉 肉片.綠豆芽.蒜	塔香海根 海帶根.九層塔	應青	當歸湯 當歸.凍豆腐.軟骨丁.高麗菜.紅棗		水果拼盤	3.5	1.6	1.5	1.6	2.0	0.0	595	
27	五	和平紀念日									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0