

新竹市港南國小附設幼兒園115年5月份菜單

營養師:田惠如 設計

日期	星期	早點	午 餐					午點
			主食	海苔飯	副食一	副食二	湯品	
1	五		勞動節放假					
4	一	香煎蛋餅*1 蛋餅皮.洗選蛋	芝麻飯	蜜汁雞丁 雞丁.高麗菜.鮑菇.白芝麻	小魚干片 豆干片.小魚干.黑木耳	應青	羅宋湯 番茄.洋蔥.馬鈴薯.芹菜	水果拼盤
5	二	肉燥乾飯條 飯條.綠豆芽.絞肉.韭菜	紫米飯	壽喜燒豆腐 豆腐.洋蔥.大白菜.生香菇	玉米炒蛋 洗選蛋.玉米粒	應青	地瓜甜湯 地瓜.地瓜圓.二砂	水果拼盤
6	三	乾拌水餃*5	特餐	客家炒米粉+香滷雞排+應青+筍片排骨湯 乾細米粉.肉絲.紅蘿蔔.豆芽菜.生香菇.韭菜+生鮮雞排.滷包+應青+筍片.軟骨丁			水果	杯子蛋糕+鮮乳
7	四	海芽鮮肉粥 乾海芽.大白菜.絞肉.洋蔥	糙米飯	蔥爆肉絲 肉絲.洋蔥.青蔥	麻婆豆腐 豆腐.三色丁.絞肉.蔥.不辣豆瓣醬	應青	山藥海結湯 山藥.海帶結	水果拼盤
8	五	小餐包+鮮乳	小米飯	打拋豬 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔	時蔬冬粉 冬粉.碎干丁.豆芽菜.紅蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.洋蔥.柴魚片	紅豆QQ湯 紅豆.QQ.二砂
11	一	鍋貼*3	燕麥飯	蠔油豬柳 豬柳.馬鈴薯.紅蘿蔔.蠔油	花生麵筋 熟花生.麵筋.白蘿蔔.鮑菇	應青	南瓜金菇湯 南瓜.金針菇	水果拼盤
12	二	滑蛋肉末粥 洗選蛋.絞肉.小白菜.胡蘿蔔	五穀飯	豉汁油腐 油豆腐.冬瓜.豆豉	芹香三絲 海帶絲.干絲.芹菜	應青	芋頭西米露 芋頭.西谷米.奶水	水果拼盤
13	三	果醬吐司 白吐司*2.藍莓果醬	特餐	白醬義大利麵+香蒜豬排+應青+玉米濃湯 白油麵.培根.洋蔥.杏鮑菇.花椰菜.奶水+蒜味豬排.蒜仁+應青+玉米粒.洋蔥.紅蘿蔔.洗選蛋.奶水			水果	馬拉糕+鮮乳
14	四	當歸麵線湯 麵線.肉絲.香菇.高麗菜.當歸	薏仁飯	味噌豬肉 肉片.高麗菜.凍豆腐.味噌	木須高麗 高麗菜.生木耳	應青	什蔬牛蒡湯 牛蒡.紅蘿蔔.高麗菜	水果拼盤
15	五	芋泥包+鮮乳	海苔飯	咖哩雞丁 雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	金菇蒸蛋 洗選蛋.金針菇	應青	紅棗凍腐湯 凍豆腐.小白菜.紅棗	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁
18	一	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	地瓜飯	蒜香雞丁 雞丁.蘭花干.小黃瓜.蒜	田園燴鮮瓜 蒲瓜.金針菇.玉米筍	應青	蘿蔔貢丸湯 貢丸.白蘿蔔	水果拼盤
19	二	鍋燒雞絲麵 雞絲麵.肉絲.洗選蛋.青江菜	小米飯	三杯麵腸 麵腸.紅蘿蔔.鮑菇.九層塔	紅娘炒蛋 洗選蛋.紅蘿蔔	應青	紅棗銀耳湯 白木耳.紅棗.薏仁.二砂	水果拼盤
20	三	刈包夾塔蛋 刈包.洗選蛋.九層塔	特餐	炸醬麵+香滷翅小腿*2+炒青菜+玉米排骨湯 黃油麵.絞肉.碎干丁.茶豆.洋蔥.香菇.甜麵醬+生鮮翅小腿*2.滷包+應青+玉米結.軟骨丁			水果	奶皇包+鮮乳
21	四	廣東粥 洗選蛋.絞肉.高麗菜.三色丁	小米飯	沙茶肉片 肉片.高麗菜.紅蘿蔔.沙茶醬	什錦炒如意 黃豆芽.干絲.木耳.紅蘿蔔	應青	花椰蘿蔔湯 白花菜.紅蘿蔔	水果拼盤
22	五	鹹奶油餐包+鮮乳	紫米飯	塔香雞丁 雞丁.洋蔥.九層塔	鮮菇小瓜 小黃瓜.木耳.玉米筍	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜.枸杞	粉角豆花 盒裝豆花.粉角
25	一	燒賣*3	麥片飯	回鍋肉 肉片.高麗菜.紅蘿蔔	蛋酥白菜 大白菜.洗選蛋.香菇	應青	海芽玉米湯 玉米粒.乾海芽	水果拼盤
26	二	肉絲炒麵 黃油麵.肉絲.小白菜.洋蔥.生木耳	糙米飯	飄香滷味 素肚.白蘿蔔.海帶結.滷包	西班牙烘蛋 洗選蛋.馬鈴薯.彩椒	應青	冬瓜米苔目 冬瓜磚.米苔目	水果拼盤
27	三	珍珠丸子*3	特餐	日式炒烏龍+薑汁雞排+應青+味噌湯 烏龍麵.肉絲.洋蔥.生木耳.紅蘿蔔.魚板+生鮮雞排.薑+應青+味噌.豆腐.洋蔥			水果	豆沙包+鮮乳
28	四	海芽豆包粥 乾海芽.大白菜.生豆包.洋蔥	芝麻飯	照燒雞丁 雞丁.凍豆腐.洋蔥.紅蘿蔔.柴魚片	螞蟻上樹 冬粉.絞肉.豆芽菜.紅蘿蔔	應青	如意排骨湯 黃豆芽.排骨	水果拼盤
29	五	蔥花餐包+鮮乳	胚芽飯	玉米絞肉 絞肉.玉米粒.青蔥	麵筋白菜 大白菜.秀珍菇.麵筋泡	應青	番茄菇菇湯 番茄.金針菇	仙草QQ湯 仙草凍.全白QQ.二砂