新竹市北區南寮國民小學附設幼兒園

113年03月份午餐及點心菜單

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								
1	五	麵疙瘩	燕麥飯	壽喜燒 肉片.大白菜.金針菇.紅蘿蔔	胡瓜燴玉米 胡瓜.玉米.木耳	青菜	結頭菜排骨湯 結頭菜.排骨	水果拼盤	4.4	1.9	1.2	1.8	2.0	0.0	682
4	一	小饅頭+米漿	糙米飯	沙茶炒肉 豬柳.豆芽菜.青蔥	白菜麵筋 大白菜.麵筋泡木耳	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽.洗選蛋	水果拼盤	4.0	2.0	1.3	2.0	2.0	0.0	673
5	二	餛飩湯	白米飯	醬燒麵腸 麵腸.小黃瓜.紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洗選蛋.洋蔥	青菜	紅豆桂圓湯 紅豆.桂圓	香菇雞湯	3.3	2.2	1.0	2.0	0.2	0.0	523
6	三	慶生蛋糕+鮮奶	特　餐	什錦炒麵+帶骨大排+蘿蔔腐皮湯 黃油麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.香菇.芹菜+帶骨大排+角螺.白蘿蔔				水果+鍋貼	3.8	2.1	1.3	1.5	1.0	1.0	704
7	四	肉燥米粉湯	薏仁飯	南瓜悶雞 雞丁.南瓜	培根高麗菜 高麗菜.培根	青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.肉絲	水果拼盤	3.5	2.0	1.6	1.6	2.0	0.0	627
8	五	螞蟻上樹	紫米飯	京醬肉絲 肉絲.洋蔥.紅蘿蔔.小黃瓜	和風豆腐 豆腐.金針菇.玉米粒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜.排骨	水果拼盤	4.0	1.8	1.3	1.6	2.0	0.0	640
11	一	芋泥包+豆漿	糙米飯	冬瓜燒雞 雞丁.冬瓜.紅蘿蔔	鮮蔬咖哩 高麗菜.玉米粒.杏鮑菇	青菜	柴片豆腐湯 豆腐.柴魚片.洋蔥	水果拼盤	3.3	2.1	1.3	2.0	2.0	0.0	631
12	二	番茄筆管麵	白米飯	蜜汁豆干 豆干.海帶結	香菇蒸蛋 洗選蛋.香菇	青菜	綠豆燕麥湯 綠豆.燕麥	皮蛋瘦肉粥	4.2	2.3	1.0	1.5	0.2	0.0	571
13	三	銅鑼燒+鮮奶	特　餐	白醬義大利麵+麥克雞塊+番茄蛋花湯 白油麵.肉絲.花椰菜.洋蔥.紅蘿蔔+麥克雞塊+番茄.洗選蛋				水果+水餃	4.0	2.1	1.1	1.6	1.0	1.0	717
14	四	乾拌粄條	小米飯	紅燒魚丁 魚丁.凍豆腐.紅蘿蔔	肉末燒蘿蔔 白蘿蔔.絞肉.木耳	青菜	蔬菜香菇湯 高麗菜.香菇	水果拼盤	3.5	2.0	1.5	1.6	2.0	0.0	625
15	五	蒸地瓜+冬瓜湯	麥片飯	古早味肉燥 絞肉.油豆腐.洋蔥	胡瓜針菇 胡瓜.紅蘿蔔.金針菇	青菜	味增海芽湯 海帶芽.白蘿蔔.味噌	水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	0.0	613
18	一	銀絲卷+米漿	糙米飯	日式豬柳 豬柳.洋蔥.高麗菜	麻婆豆腐 豆腐.三色丁.香菇	青菜	豆薯雞湯 豆薯.雞丁.枸杞	水果拼盤	3.3	2.1	1.4	1.8	2.0	0.0	625
19	二	水煮玉米	白米飯	香拌黑干 黑豆干.杏鮑菇	番茄炒蛋 洗選蛋.番茄	青菜	薏仁地瓜湯 薏仁.地瓜	香菇蔬菜粥	4.0	1.8	1.1	1.8	0.2	0.0	536
20	三	起司麵包+鮮奶	特　餐	炒米粉+花枝排+關東煮湯 黃油麵.肉絲.高麗菜.香菇.紅蘿蔔.芹菜+花枝排+白蘿蔔.油豆腐.魚羹				水果+珍珠丸	4.0	1.8	1.0	1.5	1.0	1.0	688
21	四	蘿蔔糕湯	芝麻飯	海結滷肉 肉丁.白蘿蔔.海帶結	鮮炒花椰菜 豆干.花椰菜.紅蘿蔔	青菜	南瓜絞肉湯 南瓜.絞肉	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.5	2.0	0.0	604
22	五	黃瓜貢丸湯	燕麥飯	薑母雞 雞丁.凍豆腐.金針菇	螞蟻上樹 冬粉.大白菜.絞肉.紅蘿蔔	青菜	玉米海裙湯 玉米截.海帶芽	水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	0.0	613
25	一	菜包+豆漿	糙米飯	咖哩雞 雞丁.南瓜.洋蔥	炒三絲 白干絲.海帶絲.芹菜	青菜	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
26	二	什錦湯麵	白米飯	番茄豆腐 豆腐.金針菇.番茄	玉米炒蛋 玉米粒.洗選蛋	青菜	紅豆紫米湯 紅豆.紫米	台式鹹粥	3.7	2.1	1.2	1.6	0.2	0.0	531
27	三	葡萄土司+鮮奶	特　餐	炸醬麵+翅小腿+冬瓜大骨湯 白油麵.絞肉.洋蔥.豆干.紅蘿蔔+翅小腿+冬瓜.大骨				水果+玉兔包	4.0	1.8	1.0	1.5	1.0	1.0	688
28	四	麵線糊	薏仁飯	沙茶魚丁 魚丁.高麗菜.油豆腐	玉米炒杏菇 玉米粒.杏鮑菇.絞肉	青菜	黃瓜芙蓉湯 胡瓜.洗選蛋	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.5	2.0	0.0	604
29	五	米苔目湯	小米飯	蔥爆豬柳 豬柳.洋蔥.紅蘿蔔	白菜滷 大白菜.木耳.角螺	青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜.排骨	水果拼盤	4.0	1.6	1.0	1.5	2.0	0.0	613

本菜單食材生鮮肉品一律使用CAS產品

3月用餐天數21日　　蕓慶企業有限公司　營養師：楊曉婷　製表