

新竹市北區南寮國民小學附設幼兒園
114年9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	一	蒸地瓜	糙米飯	南瓜悶雞 雞丁.南瓜	粉絲煲 冬粉.洋蔥.番茄.絞肉	青菜	高麗蛋花湯 高麗菜.洗選蛋.紅蘿蔔	水果拼盤	3.6	2.0	1.2	1.8	1.5	0.0	603
2	二	番茄湯麵	白米飯	和風豚片 肉片.洋蔥.紅蘿蔔.柴魚片	關東煮 白蘿蔔.油豆腐.玉米截	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁	中華豆花	3.3	2.0	1.4	2.0	0.3	0.0	524
3	三	慶生蛋糕+鮮奶	特 餐	什錦炒麵+燒烤雞翅+海芽針菇湯 黃油麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.香+雞翅+海帶芽.金針菇				水果+芝麻包	2.8	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	626
4	四	餛飩湯	燕麥飯	魚丁燒豆腐 魚丁.洋蔥.豆腐	鮮炒玉米 玉米粒.杏鮑菇.紅蘿蔔	青菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔.肉片	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587
5	五	肉骨茶麵線	芝麻飯	蜜汁豆干 黑豆干.海帶結	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.洗選蛋	青菜	竹筍豆皮湯 竹筍.角螺	水果拼盤	3.8	1.7	1.0	1.8	1.5	0.0	590
8	一	馬拉糕+豆漿	糙米飯	時蔬炒肉絲 肉絲.番茄.高麗菜	咖哩洋芋 洋芋.洋蔥.紅蘿蔔	青菜	豆薯雞湯 豆薯.枸杞.雞丁	水果拼盤	3.2	2.0	1.2	1.8	1.5	0.0	575
9	二	蘿蔔糕湯	白米飯	沙茶雞丁 雞丁.豆干.紅蘿蔔	肉絲高麗菜 高麗菜.肉絲.木耳	青菜	鳳梨銀耳湯 鳳梨.白木耳	雞絲麵	3.7	2.1	1.2	2.0	0.3	0.0	555
10	三	牛角麵包+鮮奶	特 餐	義大利麵+炸豬排+南瓜香菇湯 白油麵.絞肉.洋蔥.玉米粒.番茄.洋芋+豬排+南瓜.香菇				水果+小饅頭	3.0	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	655
11	四	米粉湯	薏仁飯	豆豉悶雞 雞丁.豆豉.白蘿蔔	炒三絲 海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔	青菜	白菜番茄湯 白菜.番茄.木耳	水果拼盤	3.1	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	573
12	五	白醬筆管麵	紫米飯	滷味油腐 油豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥.洗選蛋	青菜	海芽玉米湯 海帶芽.玉米粒	水果拼盤	3.6	1.8	1.0	1.7	1.5	0.0	579
15	一	湯米苔目	糙米飯	台式肉燥 絞肉.洋蔥.干丁	枸杞麵線 麵線.高麗菜.枸杞	青菜	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜.肉絲	水果拼盤	3.8	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	626
16	二	乾拌水餃	白米飯	咖哩雞 雞丁.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥	脆炒豆芽 豆芽菜.香菇.木耳	青菜	紅棗青木瓜湯 青木瓜.肉片.紅棗	綠豆仙草湯	3.2	2.1	1.2	1.8	0.3	0.0	511
17	三	餐包+鮮奶	特 餐	炒米粉+滷雞排+白玉金菇湯 米粉.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.香菇+雞排+白蘿蔔.金針菇				水果+珍珠丸	3.1	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	647
18	四	螞蟥上樹	麥片飯	照燒魚 魚丁.洋蔥.油豆腐.柴魚片	培根花椰菜 花椰菜.培根	青菜	南瓜蛋花湯 南瓜.洗選蛋	水果拼盤	3.0	2.0	1.4	1.5	1.5	0.0	553
19	五	冬瓜貢丸湯	小米飯	醬燒麵腸 麵腸.高麗菜.紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒.洗選蛋	青菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌	水果拼盤	3.4	2.0	1.0	1.8	1.5	0.0	584
22	一	黑糖捲+豆漿	糙米飯	紅燒雞丁 雞丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	番茄豆腐 豆腐.金針菇.番茄	青菜	白菜冬粉湯 冬粉.白菜.木耳	水果拼盤	3.8	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	626
23	二	刈包夾蛋	白米飯	清蒸魚片*1 生鮮魚片.薑絲	醬燒洋芋 馬鈴薯.洋蔥.絞肉.紅蘿蔔	青菜	蔬菜湯 豆薯.高麗菜.番茄	米苔目地瓜湯	3.2	2.1	1.2	1.8	0.3	0.0	511
24	三	葡萄吐司+鮮奶	特 餐	漢堡+香雞堡+玉米濃湯 漢堡+香雞堡+玉米粒.洋芋.洗選蛋.洋蔥				水果+芋泥包	3.1	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	647
25	四	關東煮	燕麥飯	醬爆豬柳 豬柳.豆芽菜.紅蘿蔔	白菜魚羹 大白菜.黑木耳.魚羹	青菜	肉骨茶湯 凍豆腐.肉骨茶包	水果拼盤	3.0	2.0	1.4	1.5	1.5	0.0	553
26	五	大滷湯麵	紫米飯	炸醬豆包 豆包.洋蔥.紅蘿蔔	香菇蒸蛋 香菇.洗選蛋	青菜	豆薯腐皮湯 豆薯.角螺	水果拼盤	3.4	2.0	1.0	1.8	1.5	0.0	584
29	一	教 師 節 補 假 一 日													
30	二	水煮玉米	白米飯	蠔油雞丁 雞丁.豆干.紅蘿蔔	炒雙蔬 高麗菜.洋蔥.肉絲	青菜	冬瓜海結湯 冬瓜.海帶結	桂圓紅豆湯	3.2	2.1	1.2	1.8	0.3	0.0	511
本菜單食材生鮮肉品一律使用CAS產品															
菜單依實際供餐情形作調整，調整前會經校方同意															
9月用餐天數21日 筌慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表															