

新竹市北區南寮國民小學附設幼兒園
114年10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	三	慶生蛋糕+鮮奶	特 餐	炒飯條+滷翅小腿+海芽油腐湯 飯條.肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.香菇+翅小腿+海帶芽.油豆腐					水果+燒賣	2.8	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	626
2	四	南瓜貝殼麵	燕麥飯	薑燒魚丁 魚丁.豆腐.薑	蘿蔔佃煮 白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米粒	青菜	白菜番茄湯 大白菜.番茄.金針菇	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587	
3	五	肉骨茶麵線	小米飯	蜜汁豆干 豆干.海帶結	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.洗選蛋	青菜	鮮瓜香菇湯 鮮瓜.香菇	水果拼盤	3.5	1.8	1.0	2.0	1.5	0.0	585	
6	一	中 秋 節 放 假														
7	二	餛飩湯	白米飯	蘿蔔悶雞 雞丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	鮮燴玉米 玉米粒.茶豆仁.杏鮑菇	青菜	紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	2.0	0.3	0.0	524	
8	三	丹麥可頌+鮮奶	特 餐	什錦燴飯+蒲燒鯛魚+豆薯金菇湯 白米.肉絲.三色丁.高麗菜.香菇+蒲燒鯛魚+豆薯.金針菇					水果+小銀絲卷	2.8	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	626
9	四	湯米苔目	麥片飯	沙茶魚肉 魚丁.凍豆腐.大白菜	醬燒馬鈴薯 洋芋.紅蘿蔔.絞肉.洋蔥	青菜	鮮瓜粉絲湯 鮮瓜.冬粉	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587	
10	五	雙 十 國 慶 放 假														
13	一	水煎包+豆漿	糙米飯	油腐肉燥 絞肉.油豆腐.洋蔥	枸杞麵線 麵線.高麗菜.枸杞	青菜	鳳梨仙草湯 鳳梨丁.仙草凍	皮蛋瘦肉粥	3.5	2.0	0.5	1.8	0.0	1.0	609	
14	二	番茄湯麵	白米飯	南瓜悶雞 雞丁.南瓜	白菜滷 大白菜.肉絲.香菇.紅蘿蔔	青菜	蘿蔔魚羹湯 白蘿蔔.魚羹	水果拼盤	3.7	2.1	1.2	2.0	0.3	0.0	555	
15	三	銅鑼燒+鮮奶	特 餐	什錦炒麵+滷豬排+海裙片絲湯 黃油麵.肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.香菇+豬排+海帶芽.油片絲					水果+玉兔包	3.0	2.0	1.0	2.0	1.0	1.0	655
16	四	關東煮	芝麻飯	咖哩雞 雞丁.洋蔥.洋芋.紅蘿蔔	炒干片 高麗菜.豆干片.木耳	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒.洗選蛋	水果拼盤	3.1	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	573	
17	五	蘿蔔糕湯	燕麥飯	紅燒豆包 豆包.白蘿蔔.紅蘿蔔	番茄炒蛋 洗選蛋.番茄	青菜	冬瓜豆皮湯 冬瓜.角螺	水果拼盤	3.6	1.8	1.0	1.7	1.5	0.0	579	
20	一	芋泥包+豆漿	糙米飯	蠔油雞丁 雞丁.豆干.紅蘿蔔	鮮瓜炒肉片 鮮瓜.肉片.木耳	青菜	枸杞豆薯湯 豆薯.肉片.枸杞	綠豆豆花	3.8	2.0	1.2	2.0	1.5	0.0	626	
21	二	米粉湯	白米飯	醬燒魚丁 魚丁.洋蔥.豆腐	螞蟻上樹 冬粉.大白菜.紅蘿蔔	青菜	南瓜花菜湯 南瓜.白花菜	水果拼盤	3.2	2.1	1.2	1.8	0.3	0.0	511	
22	三	黑糖餐包+鮮奶	特 餐	白醬義大利麵+麥克雞塊+蘿蔔油腐湯 白油麵.肉絲.洋蔥.洋芋.青花菜.奶水+麥克雞塊+白蘿蔔.油豆腐					水果+蒸玉米	3.1	1.8	1.0	2.0	1.0	1.0	647
23	四	蘿蔔貢丸湯	芝麻飯	炸醬肉燥 絞肉.洋蔥.碎干丁.甜麵醬	炒什錦 高麗菜.玉米粒.紅蘿蔔.香菇	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞丁	水果拼盤	3.0	2.0	1.4	1.5	1.5	0.0	553	
24	五	光 復 節 補 假														
27	一	乾拌水餃	糙米飯	照燒魚丁 魚丁.洋芋.洋蔥.紅蘿蔔.柴魚片	肉絲花椰菜 花椰菜.香菇.肉絲	青菜	紅豆桂圓湯 紅豆.桂圓	台式鹹粥	3.6	2.0	1.2	1.8	1.5	0.0	603	
28	二	湯飯條	白米飯	麻油雞 雞丁.高麗菜.杏鮑菇	腐燒鮮瓜 鮮瓜.油豆腐.玉米粒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌	水果拼盤	3.2	2.1	1.2	2.0	0.3	0.0	520	
29	三	起司吐司+鮮奶	特 餐	刈包+京醬豬肉+麵線糊 刈包+肉片.洋蔥.小黃瓜.甜麵醬+麵線.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.金針菇					水果+蛋花湯	3.0	1.8	1.0	1.6	1.0	1.0	622
30	四	肉燥拌麵	紫米飯	紅燒嫩雞 雞丁.白蘿蔔.番茄	炒三絲 干絲.海帶絲.紅蘿蔔	青菜	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.5	1.5	0.0	574	
31	五	雞絲麵	麥片飯	咖哩豆腐 豆腐.三色丁.香菇	洋蔥炒蛋 洗選蛋.洋蔥	青菜	蔬菜木耳湯 大白菜.木耳	水果拼盤	3.3	2.0	1.4	1.8	1.5	0.0	587	

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

10月用餐天數20日

藝慶企業有限公司 營養師：楊曉婷 製表