109年4月份 楊心國小附設幼兒園菜單

日期	早點	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	午點	全穀(份)	蛋豆魚肉(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
4/1 三	**玉米堅果脆片+鮮奶** 玉米片.鮮奶.	**兒童節**	**咖哩豬燴飯** 白米.豬絞肉.胡蘿蔔.咖哩粉.洋蔥.	煮	**日式鹽酥雞** 雞腿丁.骨腿丁.胡椒粉.	炸	**蝦皮高麗菜**	**味噌蔬菜湯** 白蘿蔔.味噌.海芽.豆腐.	優酪乳	**水果拼盤** 楊桃.小蕃茄.木瓜	4.6	2	1	2	1	2	857
4/6 一	**香菇貓耳朵** 麵疙瘩.香菇.肉絲.紅蘿蔔	**麥片飯**	**鹽酥豆腸** 豆腸.馬鈴薯.胡椒鹽	炸	**柴魚蒸蛋** 洗選蛋.柴魚片	蒸	**產履青菜**	**綠豆地瓜湯** 綠豆.地瓜	水果	**吻魚蛋炒飯** 吻仔魚.白米.雞蛋.紅蘿蔔	4.8	2.5	1.5	1		2	711
4/7 二	**雞絲湯麵** 雞絲麵.肉絲.金針菇	**糙米飯**	**糖醋魚丁** 魚丁.百頁豆腐.鳳梨罐	燒	**白菜滷** 大白菜.紅蘿蔔.香菇	滷	**有機蔬菜**	**黃瓜薏仁湯** 大黃瓜.小薏仁.大骨		**山藥排骨粥+水果** 山藥.排骨.白米.	5	2	1.5	0.5		2.1	662
4/8 三	**蔥蛋饅頭+優酪乳** 饅頭.青蔥.洗選蛋.優酪乳	**特餐**	**日式野菇炊飯** 青豆仁.高麗菜.紅蘿蔔	蒸	**茄汁里肌** 里肌肉排.蕃茄醬	滷	**青菜**	**南瓜濃湯** 南瓜.洋蔥.玉米粒.		**水果拼盤** 鳳梨.蓮霧.芭樂	4.8	2.5	1.3	2		2	766
4/9 四	**慶生蛋糕+豆漿** 12吋慶生蛋糕	**紫米飯**	**梅干碎肉** 梅干菜.絞肉	炒	**客家小炒** 芹菜.豆干片.紅蘿蔔	炒	**有機蔬菜**	**田園蔬菜湯** 大白菜.西芹.番茄	水果	**什錦炒麵** 白油麵.肉絲.高麗菜.金針菇	5.2	2.5	1	1		2	727
4/10 五	**芋香絲瓜粥** 芋頭.芹菜.香菇絲.絲瓜	**糙米飯**	**三杯雞丁** 雞丁.骨腿丁.刈薯.薑片	燒	**塔香海茸** 海茸.紅蘿蔔.九層塔	炒	**有機蔬菜**	**玉米大骨湯** 玉米.大骨		**米粉湯+水果** 米粉.肉絲.韭菜.綠豆芽	5	2	1.4	0.5		2.5	678
4/13 一	**炒粿仔條** 粿仔條.高麗菜.肉絲	**芝麻飯**	**南瓜豆腐煲** 南瓜.豆腐.紅蘿蔔.青豆仁	燒	**蕃茄炒蛋** 大蕃茄.洗選蛋	炒	**產履青菜**	**紅豆麥片湯** 紅豆.麥片.二砂	水果	**珍珠丸子+蔬菜蛋花湯** 長糯米.絞肉.紅蘿蔔.洗選蛋	5	2	1	1		2.5	698
4/14 二	**芋泥包+米漿** 芋泥包.米漿	**糙米飯**	**蠔油雞翅** 雞翅	滷	**五彩絲絲** 洋蔥.黃干絲.紅蘿蔔.芹菜.木耳絲	炒	**有機蔬菜**	**酸辣湯** 豆腐.洗選蛋.木耳		**鍋燒意麵+水果** 意麵.青江菜.胡蘿蔔	4.8	2	1	0.5		2	631
4/15 三	**炒蘿蔔糕** 蘿蔔糕.韭菜.紅蘿蔔	**特餐**	**肉絲麵線** 棕色麵線.肉絲.木耳絲.紅蘿蔔	煮	**飄香滷味** 大溪黑干.海帶結.玉米段.肉丁	滷	**青菜**	**鮮肉包** 鮮肉包	鮮奶	**水果拼盤** 楊桃.小蕃茄.木瓜	4.8	2	1	1.5	1	2	841
4/16 四	**魚片鹹粥** 魚片.白米.青蔥	**胚芽飯**	**宮保雞丁** 雞丁.骨腿丁.洋蔥.紅蘿蔔.油花生	炒	**螞蟻上樹** 冬粉.木耳絲.芹菜.紅蘿蔔	炒	**有機蔬菜**	**山藥枸杞湯** 山藥.枸杞.大骨	水果	**茶葉蛋+鮮奶** 洗選蛋.鮮奶	5	2.5	1.3	1	0.5	2.2	804
4/17 五	**當歸鴨麵線** 棕色麵線.鴨丁.薑片	**糙米飯**	**香酥鯖魚** 鹹鯖片.無刺魚片	炸	**鮮瓜什錦** 時節瓜.木耳絲.紅蘿蔔	燴	**有機蔬菜**	**肉骨茶湯** 肉骨茶包.高麗菜.金針菇		**紅豆湯圓+水果** 紅豆.小湯圓	4.9	2	1.3	0.5		2.5	668
4/20 一	**美濃湯板條** 粄條.胡蘿蔔.肉絲	**麥片飯**	**紅燒豆包** 炸豆包.洋蔥.紅蘿蔔	燒	**翡翠蒸蛋** 洗選蛋.青豆仁	蒸	**產履青菜**	**銀耳桂圓湯** 枸杞.白木耳.桂圓	水果	**蒸地瓜+黑豆漿** 地瓜.黑豆漿	5	2.4	1	1		2	705
4/21 二	**擔仔湯麵** 黃油麵.綠豆芽.絞肉.洋蔥	**糙米飯**	**柳葉魚** 柳葉魚	炸	**絲瓜麵線** 絲瓜Q.麵線.枸杞	煮	**有機蔬菜**	**豆腐蛋花湯** 豆腐.洗選蛋.		**紫米糕+優酪乳+水果** 紫米.桂圓.優酪乳	4.8	2	1	0.5	0.5	2.5	729
4/22 三	**蛋花湯餃** 水餃CAS.洗選蛋.青蔥	**特餐**	**客家炒米粉** 米粉.綠豆芽.韭菜.香菇絲	炒	**腰果雞丁** 雞丁.骨腿丁.小黃瓜.洋蔥.腰果	燒	**青菜**	**青木瓜枸杞湯** 青木瓜.枸杞.大骨		**水果拼盤** 蘋果.鳳梨.蓮霧	5	2	1	1.5		2.5	728
4/23 四	**鮮菇麵線湯** 麵線.青蔥.金針菇.生香菇	**薏仁飯**	**滷雞排** 雞排	滷	**咖哩鮮蔬** 馬鈴薯.青花菜.紅蘿蔔.咖哩粉	炒	**有機蔬菜**	**玉米濃湯** 玉米粒.洗選蛋.馬鈴薯.胡蘿蔔.	水果	**茶碗蒸** 洗選蛋.紅蘿蔔.生香菇	4.8	2.2	1.3	1		2	684
4/24 五	**滑蛋鮮肉粥** 洗選蛋.絞肉.高麗菜	**糙米飯**	**筍絲肉柳** 筍絲.肉柳	炒	**蟹黃豆腐** 豆腐.紅蘿蔔.青豆仁	煮	**有機蔬菜**	**柴魚昆布湯** 昆布.黃豆芽.柴魚片		**奶皇包+薏仁米漿+水果** 奶皇包.薏仁米漿	5	2.5	1	0.5		2	683
4/27 一	**油蔥炒手** 餛飩.蔥.絞紅蔥頭	**芝麻飯**	**芹香干片** 豆干片.芹菜.木耳絲.	炒	**胡蘿蔔炒蛋** 洗選蛋.胡蘿蔔.	炒	**產履青菜**	**紅豆紫米湯** 紅豆.紫米.二砂.	水果	**黃金玉米+米漿** 玉米.米漿	4.8	2.1	1	1		2	669
4/28 二	**蒜香義大利麵** 義大利麵.洋蔥.絞肉	**糙米飯**	**京醬肉片** 肉片.洋蔥.紅蘿蔔	燒	**三杯杏鮑菇** 杏鮑菇頭.麵腸.薑片	炒	**有機蔬菜**	**高麗蕃茄湯** 大蕃茄.高麗菜		**鮭魚炒飯** 鮭魚.洋蔥.三色丁.洗選蛋.	5	2	1.4	0.5		2.3	669
4/29 三	**豚骨拉麵** 拉麵.肉片.青江菜.紅蘿蔔.	**特餐**	**山藥南瓜瘦肉粥** 山藥.南瓜.絞肉.白米	煮	**滷翅小腿** 翅小腿	滷	**青菜**	**芝麻包** 芝麻包	優酪乳	**水果拼盤** 蘋果.鳳梨.蓮霧	5	2.2	1	1.5	1	2	870
4/30 四	**蔬菜麵疙瘩** 麵疙瘩.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔	**胚芽飯**	**香酥肉魚** 肉魚/無刺魚片	炸	**關東煮** 油腐丁.柴魚片.白蘿蔔.胡蘿蔔.	煮	**有機蔬菜**	**蒲仔湯** 扁蒲.大骨	水果	**咖哩炒麵** 黃油麵.三色丁.絞肉.洋蔥	5.1	2	1.1	1		2.1	689

學校一天營養所需(早點、午餐、午點)	熱量 (kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)
2-3歲	550	3.5	1.5	1	1	0.5	1.5
4-6歲	700	5	1.5	1.5	1	0.5	2

表單設計:軒泰食品有限公司　　午餐秘書　　主任　　校長

菜單審核小組