109年6-7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)
6/1 一	**蔥蛋饅頭+鮮奶** 饅頭.青蔥.洗選蛋.鮮乳	**小米飯**	**三杯素什錦** 茄子.素肚.青蔥	炒	**香菇豆腐蒸蛋** 洗選蛋.金針菇.紅蘿蔔	蒸	**產履青菜**	**冬瓜山粉圓** 山粉圓.冬瓜塊.二砂	**水果**	**雞絲湯麵** 雞絲麵.小白菜.金針菇	5	1.5	1.3	1		1.5	626
6/2 二	**米粉湯** 米粉.小木耳.香菇	**糙米飯**	**椒麻雞** 生香菇.骨腿丁.刈薯.洋蔥	燒	**花菜炒菇** 青花.白花.杏鮑菇頭.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**肉絲羹湯** 肉絲.紅蘿蔔.木耳絲.貼筍絲		**綠豆豆花+水果** 豆花.綠豆	5	1.5	1.5	0.5		1.7	610
6/3 三	**炒粿仔條** 粿仔條 豆芽 肉絲	**特餐**	**什錦炒麵** 油麵.豆芽.韭菜.紅蘿蔔	炒	**滷翅小腿** 翅小腿	滷	**青菜**	**絲瓜蛤蜊湯** 絲瓜.蛤蜊		**水果拼盤** 西瓜.美濃瓜.蘋果	5	1.4	1.3	1.5		1.6	652
6/4 四	**慶生蛋糕+豆漿** 12吋蛋糕	**薏仁飯**	**味噌肉柳** 肉柳.洋蔥.紅蘿蔔	燒	**高麗干片** 高麗菜.豆干片	炒	**有機菜**	**金菇海絲湯** 海帶絲.金針菇.紅蘿蔔	**水果**	**雞蛋麵** 油麵.蔬菜.雞蛋.青蔥	5	1.3	1.2	1		1.8	621
6/5 五	**香菇貓耳朵** 貓耳朵.香菇絲.蝦米.小白菜.紅蘿蔔.絞肉	**糙米飯**	**沙茶魚丁** 魚丁.沙茶醬.青蔥	煮	**南瓜佃煮** 南瓜.金針菇.青豆仁.紅蘿蔔	煮	**有機菜**	**竹筍湯** 竹筍.大骨		**葡萄吐司+米漿** 葡萄吐司.米漿	5	1.4	1	0.5		1.5	580
6/8 一	**米苔目湯** 米苔目.絞肉.韭菜.香菇絲	**芝麻飯**	**咖哩百頁** 百頁豆腐.洋蔥.紅蘿蔔.青豆仁	炒	**蕃茄炒蛋** 洗選蛋.大蕃茄.青蔥	炒	**產履青菜**	**紅豆湯圓** 紅豆.小湯圓	**水果**	**鮮蔬燉飯** 白米.絞肉.紅蘿蔔	5	1.8	1	1		1.8	655
6/9 二	**鍋燒麵** 白油麵.蔬菜.香菇.肉絲	**糙米飯**	**海結燒雞** 雞丁.骨腿丁.海帶結.刈薯.紅蘿蔔	燒	**黃芽油片絲** 黃豆芽.油片.木耳絲	炒	**有機菜**	**玉米段湯** 玉米段		**紅豆西谷米+水果** 紅豆.西谷米.二砂	5	2	1.2	0.5		1.7	641
6/10 三	**雞肉義大利麵** 義大利麵.雞丁.彩椒.香菇	**特餐**	**五目炊飯** 牛蒡.香菇.毛豆仁.紅蘿蔔.絞肉	拌	**醬燒大排** 醬燒大排	炸	**青菜**	**藥燉排骨** 刈薯.杏鮑菇頭.龍骨丁	**鮮奶**	**水果拼盤** 葡萄.鳳梨.木瓜	4.8	1.6	1.3	1.5	1	1.5	749
6/11 四	**當歸鴨麵線** 麵線.鴨丁.薑片	**胚芽飯**	**番茄燒雞** 雞丁.骨腿丁.大蕃茄	燒	**蒲瓜鮮菇** 烏蒲.金針菇.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**莧菜豆腐吻魚湯** 莧菜.吻仔魚.豆腐	**水果**	**香酥地瓜條+薏仁米漿** 地瓜+薏仁米漿	5	1.7	1.2	1		2	661
6/12 五	**沙茶炒麵** 黃油麵.肉絲.紅蘿蔔.沙茶醬	**糙米飯**	**宮保魚丁** 魚丁.洋蔥.紅蘿蔔.油花生	燒	**竹筍三色** 竹筍.青椒.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**山藥大骨湯** 山藥.大骨		**韭香炒米粉+水果** 米粉.韭菜.小木耳.香菇	4.8	1.7	1.5	0.5		1.8	615
6/15 一	**吻魚粥** 吻仔魚.高麗菜.絞肉	**麥片飯**	**五味黃金豆腐** 手工炸豆腐.蒜泥.薑泥	蒸	**玉米蒸蛋** 洗選蛋.玉米粒	蒸	**產履青菜**	**綠豆米苔目湯** 綠豆.米苔目.二砂	**水果**	**豆沙包+優酪乳** 豆沙包.優酪乳	4.9	1.5	1	1	0.5	1.5	661
6/16 二	**炒蘿蔔糕** 蘿蔔糕.綠豆芽.蛋.紅蘿蔔	**糙米飯**	**香酥柳葉魚** 柳葉魚*2	炸	**冬瓜燒麵輪** 冬瓜.麵輪.紅蘿蔔	燒	**有機菜**	**大滷湯** 乾豆捲.木耳絲.紅蘿蔔.金針菇		**手工玉米丸子+什菇湯+水果** 長糯米.絞肉.鮑魚菇.金針菇	5	1.4	1.2	0.5		2	608
6/17 三	**油蔥炒手** 餛飩.蔥.絞紅蔥頭	**特餐**	**肉絲炒板條** 板條.肉絲.香菇.高麗菜.韭菜	炒	**羅定雞球** 雞丁、骨腿丁、刈薯、黑豆豉	炒	**青菜**	**味噌湯** 豆腐.青蔥.味噌		**水果拼盤** 西瓜.哈密瓜.蘋果	5	1.5	1.5	1.5		1.8	674
6/18 四	**絲瓜麵線** 絲瓜.三環麵線.枸杞.	**紫米飯**	**五香滷肉排** 里肌肉排.五香粉	滷	**黃瓜金菇** 大黃瓜.金針菇.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**蕃茄蛋花湯** 大番茄.洗選蛋	**水果**	**揚州炒飯** 白米.絞肉.洗選蛋.三色丁	4.8	1.3	1.5	1		1.8	615
6/19 五	**客家鹹湯圓** 小湯圓.韭菜.芹菜.香菇.蝦米	**糙米飯**	**咖哩雞** 雞丁.骨腿丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	煮	**山藥燴炒** 山藥.彩椒.紅蘿蔔.木耳絲	炒	**有機菜**	**白菜豆腐粉絲湯** 大白菜.豆腐.冬粉.芹菜		**仙草奶凍+水果** 仙草凍.鮮奶	5	1.5	1.4	0.5		1.7	607
6/20 六	**炒烏龍麵** 烏龍麵.高麗菜.肉絲	**糙米飯**	**日式壽喜燒** 肉片.黃豆芽.洋蔥	燒	**小瓜素雞** 小黃瓜.素雞.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**五行蔬菜湯** 紅蘿蔔.木耳絲.西芹.洋蔥		**南瓜蔬菜燉飯** 南瓜.高麗菜.白米	5	1.5	1.2	0.5		1.8	607
6/22 一	**小籠包+鮮奶** 小籠包*2	**芝麻飯**	**糖醋麵腸** 麵腸.洋蔥.鳳梨罐.	燒	**鮮菇青豆滑蛋** 杏鮑菇頭.洗選蛋.紅蘿蔔.青豆仁	炒	**產履青菜**	**地瓜紫米湯** 地瓜.紫米.二砂	**水果**	**香椿炒飯** 香椿醬.洗選蛋.白米.三色丁	5	1.5	1.1	1	0.5	2	693
6/23 二	**義大利通心麵** 義大利麵.洋蔥.絞肉.蕃茄	**糙米飯**	**肉醬燒豆腐** 絞肉.豆腐.洋蔥.青蔥	燒	**蒲瓜蛋粉絲** 烏蒲.冬粉.洗選蛋	滷	**有機菜**	**百菇湯** 紅蘿蔔.杏鮑菇頭.金針菇.		**茶葉蛋+米漿+水果** 洗選蛋.米漿	4.8	1.5	1.4	0.5		1.8	598
6/24 三	**酸辣湯餃** 水餃CAS.金針菇.木耳.紅蘿蔔	**端午特餐**	**端午油飯** 糯米.肉絲.香菇絲.蝦米	拌	**滷雞翅** 雞翅	滷	**有機菜**	**苦瓜排骨湯** 苦瓜.龍骨丁	**優酪乳**	**水果拼盤** 西瓜.美濃瓜.蘋果	5	1.5	1	1.5		2	671
6/29 一	**滑蛋雞絲麵** 雞絲麵.洗選蛋.青菜.洋蔥	**小米飯**	**素香肉燥** 麵輪.絞碎干丁.絞紅蔥頭.香菇	滷	**枸杞秋葵蒸蛋** 洗選蛋.枸杞.秋葵	蒸	**產履青菜**	**南瓜紅棗銀耳湯** 南瓜.白木耳.紅棗	**水果**	**關東煮** 油豆腐丁.玉米.白蘿蔔	5	1.4	1	1		1.8	624
6/30 二	**味噌拉麵** 拉麵.肉片.玉米粒.味噌	**糙米飯**	**香酥鯖魚** 鯖魚	炸	**白菜豆腐煮粉絲** 白菜.豆腐.冬粉.枸杞	煮	**有機菜**	**蓮藕大骨湯** 蓮藕.大骨		**檸檬愛玉+小饅頭+水果** 檸檬.愛玉.小饅頭	5	1.5	1.2	0.5		2	616
7/1 三	**牛奶花生仁湯** 鮮奶.熟花生仁片.二砂	**特餐**	**肉絲麵線** 棕色麵線.肉絲.紅蘿蔔	煮	**梅干扣肉** 梅干菜.肉片	燒	**青菜**	**刈包** 刈包		**水果拼盤** 葡萄.美濃瓜.鳳梨	5	1.5	1	1.5	0.5	1.7	707
7/2 四	**魚片粥** 白米.鯛魚片.芹菜.薑絲	**胚芽飯**	**木瓜燉雞** 雞丁.骨腿丁.青木瓜	燉	**豆角燒茄子** 長豆.茄子.紅蘿蔔	燒	**有機菜**	**涼薯鮑菇湯** 刈薯.鮑魚菇.大骨	**水果**	**茶碗蒸** 蛋.金針菇.生香菇	5	1.4	1.3	1		1.7	627
7/3 五	**炒板條** 板條.豆芽.韭菜.肉絲.紅蘿蔔	**糙米飯**	**滷雞腿** 雞腿	滷	**絲瓜麵筋** 絲瓜.麵筋	炒	**有機菜**	**羅宋湯** 高麗菜.洋蔥.大番茄.紅蘿蔔		**鮭魚炒飯+水果** 白米.洗選蛋.鮭魚片	5	1.5	1.5	0.5		1.6	605
7/6 一	**炒粿仔條** 粿仔條.綠豆芽.韭菜.肉絲	**芝麻飯**	**鐵板油腐** 油豆腐.洋蔥.青蔥	燒	**木須炒蛋** 小黃瓜.木耳絲.洗選蛋	炒	**產履青菜**	**芋頭西米露** 芋頭.西谷米.	**水果**	**客家炒冬粉** 冬粉.韭菜.肉絲.蝦米	5	1.5	1.2	1		1.6	628
7/7 二	**地瓜稀飯+蔥蛋** 地瓜.洗選蛋.青蔥	**糙米飯**	**京都排骨** 肉丁.排骨丁.刈薯.洋蔥	燒	**海根落花生** 海帶根.白干絲.紅蘿蔔.花生	炒	**有機菜**	**黃芽豆腐湯** 豆腐.黃豆芽.海帶絲.薑絲		**擔仔湯麵+水果** 黃油麵.綠豆芽.絞肉	5	1.5	1.3	0.5		1.8	609
7/8 三	**咖哩炒麵** 小烏龍.馬鈴薯.肉絲.紅蘿蔔.咖哩粉	**特餐**	**醉醬麵疙瘩** 麵疙瘩.絞肉.豆干絞碎.洋蔥	炒	**滷雞排** 雞排	滷	**青菜**	**黃瓜香菇湯** 大黃瓜.生香菇.大骨	**鮮奶**	**水果拼盤** 西瓜.哈密瓜.蘋果	4.9	1.5	1	1.5	1	1.7	750
7/9 四	**芋泥包+豆漿** 芋泥包.豆漿	**麥片飯**	**燴三鮮** 魚丁.魷魚翅.鴿蛋.紅蘿蔔.青花菜	燴	**養生南瓜** 南瓜.葡萄乾.腰果	煮	**有機菜**	**玉米濃湯** 玉米粒.洗選蛋.馬鈴薯.胡蘿蔔.	**水果**	**蛋花湯餃** 水餃.洗選蛋.小白菜	5	1.4	1	1		1.6	615
7/10 五	**陽春麵** 白油麵.木耳絲.韭菜.絞肉.絞紅蔥頭	**糙米飯**	**蓮藕燒雞** 雞丁.骨腿丁.蓮藕.紅蘿蔔	燒	**韓式寬粉** 泡菜.黃豆芽.小黃瓜	炒	**有機菜**	**冬瓜薏仁湯** 冬瓜.小薏仁.大骨		**米苔目甜湯** 米苔目.綠豆.二砂	5	1.7	1.1	0.5		1.7	615
7/13 一	**蒸餃+鮮奶** 水餃CAS.鮮奶	**小米飯**	**芹香豆包絲** 炸豆包絲.芹菜.洋蔥去皮	炒	**柴魚蒸蛋** 洗選蛋.柴魚片	蒸	**產履青菜**	**銀耳蓮子桂圓湯** 枸杞.白木耳.桂圓	**水果**	**肉絲麵線** 麵線.肉絲.木耳絲.紅蘿蔔	5	1.6	1	1	0.5	1.6	680
7/14 二	**油蔥炒手** 餛飩.蔬菜.青蔥	**糙米飯**	**芋頭燒鴨** 鴨丁.芋頭.百頁.紅蘿蔔	燒	**奶香洋芋** 馬鈴薯.洋蔥.三色丁.	炒	**有機菜**	**福菜筍片湯** 福菜.竹筍.大骨		**黑糖地瓜湯圓+水果** 地瓜.湯圓.黑糖	4.8	1.7	1.5	0.5		1.8	615

學校一天營養所需(早點、午餐、午點)	熱量 (kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(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