108年10月份 楊心國小附設幼兒園菜單

日期	早點	主食	主菜		副菜	124	青菜	200元國末平	Jr 199	午點	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	奶	油脂	熱量
	,	土很					月米	湯品	水果		(份)	魚肉	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kca
10/1 =	陽春麵 白油麵, 小白菜, 韭菜, 絞肉, 绞红蒽頭	糙米飯	雙豆燒肉 黑豆. 黃豆. 肉丁	120	木耳炒三絲 紅蘿蔔、豆皮絲、木耳、肉絲	炒	有機菜	芹香蘿蔔湯 芹菜. 白蘿蔔. 大骨	水果	芋泥包+米漿 芋泥包. 米漿	5.3	2.6	1.2	1		2.5	769
10/2 三	蛋花湯餃 水餃CAS. 洗選蛋	特餐	肉絲蛋炒飯 肉絲.洋蔥.洗選蛋.紅蘿蔔.高麗菜	炒	香酥肉魚 肉魚	炸	產履青菜	南瓜野菇湯 南瓜. 鮑魚菇. 紅蘿蔔		水果拼盤 鳳梨. 葡萄. 木瓜	5.4	2.3	1.7	1.5		3	818
	慶生蛋糕+豆漿	胚芽飯	泡菜肉片	燒	香滷什錦	滷	有機菜	海芽豆腐湯	水果	咖哩炒麵	5.2	2.5	1.5	1		2	73
四10/4	蛋糕 地瓜稀飯+蔥蛋	糙 米飯	大白菜.洋蔥.泡菜、肉片 滷雞翅		馬鈴薯.紅蘿蔔.肉丁		有機菜	海带芽. 豆腐. 黄瓜大骨湯		黄油麵,三色丁,絞肉,洋蔥 大 滷麵+水果	5.2	2.5	1.7	1		2.5	77
<u>五</u> 10/5	地瓜. 白米. 青蔥. 洗選蛋 清炒義大利麵		雜翅 雲 耳雞丁		本耳絲. 大白菜. 蝦米. 芋頭. 排骨 塔香茄子	滷	月微米	黄瓜、大骨 紅 泉木瓜湯		白油麵. 金針菇. 肉絲. 木耳絲 紅豆豆花甜湯+水果				'		2.0	
六	義大利麵. 清胸肉. 九層塔. 菇	糙米飯	雞丁、骨腿丁、木耳、洋蔥	xy	茄子. 九層塔. 紅蘿蔔	炒	有機菜	青木瓜、紅棗、大骨		紅豆. 非基改豆花. 二砂	5.2	2.1	2	1		2.5	74
10/7 —	蘿蔔糕湯蘿蔔糕. 韭菜. 乾香菇絲. 肉絲	芝麻飯	香滷豆包 豆包、麵輪	700	红蔘炒蛋 洗選蛋. 紅蘿蔔	炒	青菜	芋頭西米露 芋頭. 西谷米. 二砂	水果	擔仔麵 烏龍麵. 絞肉. 韭菜	5.3	2.3	1.2	1		2.3	74
10/8	關東煮 油豆腐. 白蘿蔔. 玉米	糙米飯	豆醬魚丁 魚丁.洋蔥.百頁豆腐.	燒	番茄炒高麗菜 高麗菜、肉絲、大蕃茄	绞	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜、洗選蛋. 大骨	優酪乳	黑糖小饅頭+豆漿+水果 黑糖饅頭. 豆漿	5.5	2.2	1.5	1	1	2.1	84
	滑蛋鮮肉粥	特餐	金瓜米粉	炒	醬燒大排	炸	產履青菜	牛蒡山藥湯		水果拼盤	5.1	2.8	1.6	1.5		3	8
三 0/10	洗選蛋. 絞肉. 高麗菜	雙十節	米粉. 南瓜. 紅蘿蔔. 木耳絲. 肉絲		醬燒大排			牛蒡. 山藥. 枸杞. 大骨		鳳梨.葡萄.木瓜							
四0/11		又「叫															
五五		雙十節															
0/14	雞絲湯麵 雞絲麵.油菜.金針菇	芝麻飯	紅燒凍豆腐 凍豆腐,紅蘿蔔,洋蔥		菇菇蒸蛋 洗選蛋. 香菇. 紅蘿蔔	蒸	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆. 小薏仁. 二砂	水果	魚片鹹粥 鯛魚片. 芹菜. 紅蘿蔔	5.3	2.2	1.5	1		2.5	7
	炒粿仔條	糙米飯	滷里肌大排		白菜滷	滷	有機菜	南瓜濃湯		黑糖地瓜湯圓+水果	5	2.7	1.7	1		2.5	7
二)/16	課仔條 豆芽 肉絲 饅頭夾蔥蛋+黑豆漿		里肌大排. 蒜仁. 義大利麵		大白菜.紅蘿蔔.肉絲.蝦米 義式香料雞	炒	產履青菜	南瓜.洋蔥.奶粉.玉米粒 玉米大骨湯		地瓜. 湯圓. 黒糖 水果拼盤	5.1	2	1.3	1.5		2	7
三)/17	小饅頭.蛋.青蔥 牛奶花生仁湯		絞肉.蘑菇.青花菜.洋蔥 芝麻香蔥雞		雞丁. 骨腿丁. 馬鈴薯 海帶三絲			玉米段、大骨 冬瓜大骨湯	1. 100	奇異果. 水梨. 芭樂 韭香炒米粉					0.5		
四	熟花生.鮮奶	薏仁飯	雜丁. 骨腿丁. 青蔥. 白芝麻. 刈薯 宮保魚丁	冼	海帶絲.紅蘿蔔.干絲	炒	有機菜	冬瓜、大骨、薑絲 羅宋湯	水果	米粉. 韭菜. 小木耳. 香菇 手工珍珠丸子+蘿蔔湯+水果	5	2.5	1.5	1	0.5	2.5	8
J/10 五	题編. 青蔥. 生香菇. 肉絲	糙米飯	魚丁. 花生. 洋蔥. 小黄瓜	炸	合本小炒 豆干片.紅蘿蔔.青蔥.肉絲	炒	有機菜	大蕃茄. 高麗菜. 洋蔥. 大骨		糯米. 絞肉. 紅蘿蔔. 青蔥. 白蘿蔔	5.3	2.3	1.3	1		2.5	7
D/21 —	乾拌麵疙瘩 麵疙瘩. 小白菜. 肉丁. 紅蘿蔔	芝麻飯	三杯麵腸 杏鮑菇頭,麵腸,九層塔	X7	鮮蔬炒蛋 洗選蛋. 高麗菜. 木耳絲	炒	青菜	紅豆地瓜湯 地瓜. 紅豆	水果	油蔥炒手 餛飩CAS. 蔥	5	2.5	1.3	1		2.5	7
	芋頭鹹粥	糙米飯	香菇肉燥		雙色花椰	炒	有機菜	蕃茄豆腐湯	鮮奶	客家鹹湯圓	5.2	2.1	1.1	1	1.5	2	8
二 D/23	芋頭. 絞肉. 紅蘿蔔 義大利通心麵	特餐	絞肉. 豆干. 乾香菇絲 肉絲湯板條	煮	青花.白花.紅蘿蔔 滷雞排	滷	產履青菜	大蕃茄, 豆腐, 大骨 芝麻包		小湯圓,韭菜,芹菜,香菇,蝦米 水果拼盤	5.2	2.5	1	1.5		2.3	7
三 0/24	義大利麵. 洋蔥. 絞肉. 蕃茄 油腐冬粉湯		板條. 木耳. 紅蘿蔔. 香菇. 肉絲. 紅蔥頭 泰式檸檬魚丁		<u>雞排</u> 螞蟻上樹			芝麻包 刈薯大骨湯	1. 157	鳳梨. 葡萄. 木瓜 什錦炒麵			4.5				
四	油腐. 冬粉. 小白菜. 紅蘿蔔	胚芽飯	魚丁. 洋蔥. 檸檬		紅蘿蔔、冬粉、高麗菜	炒	有機菜	刈薯.大骨	水果	白油麵. 肉絲. 高麗菜. 金針菇	5.2	2.4	1.5	1		2.5	7
D/25 五	麻油雞麵線 麵線. 雞丁. 薑片	糙米飯	南瓜燒雞 雞丁. 骨腿丁. 青蔥. 南瓜.	7.8	關東煮 白蘿蔔. 肉丁. 玉米段. 油豆腐	炒	有機菜	黄芽昆布湯 乾昆布. 黄豆芽. 大骨		茶葉蛋+優酪乳+水果 洗選蛋. 優酪乳	5.1	2.6	2	1		2.5	7
0/28 —	芋香米粉湯 濕米粉, 芋頭, 絞肉	芝麻飯	泡菜百頁 百頁切片. 杏鮑菇. 泡菜	ጆቻ	五米蒸蛋 洗選蛋. 玉米粒	蒸	青菜	銀耳蓮子湯 白木耳. 蓮子. 枸杞	水果	香酥地瓜條+羅宋湯 地瓜. 番茄. 西芹. 洋蔥. 高麗菜. 馬鈴薯	5.4	2.5	1.3	1		2.5	7
	湯板條 粄條. 高麗菜. 紅蘿蔔		花生豬腳 肉丁.豬腳丁.花生	*	蝦香瓜瓜 扁蒲. 蝦米. 油蔥酥. 肉絲.	燒	有機菜	薑絲海帶芽湯 海帶芽、薑絲、大骨		清蒸甜玉米+薏仁米漿+水果 玉米條. 薏仁米漿	5	2.6	1	1		2.7	-
0/30	酸辣湯絞		台式炒麵	4	香酥魚片	炸		肉骨茶湯		水果拼盤	5	2.5	1	1.5		3	7
	水餃CAS. 豆腐. 木耳. 紅蘿蔔 炒鳥龍麵		白油麵. 肉絲. 綠豆芽. 木耳絲 滷雞腿		魚片/無刺魚片 青椒洋蔥干片			大白菜. 金針菇. 大骨 大滷湯	<u> </u>	火龍果. 芭樂. 水梨 燒仙草							
四	烏龍麵 木耳絲 金針菇 肉絲	紫米飯	維腿		豆干切片. 肉絲. 青椒. 紅蘿蔔	炒	有機菜	乾豆捲. 木耳絲. 紅蘿蔔. 金針菇	水果	仙草原汁. 紅豆. 綠豆	5	2.5	1	1		2	7
į	學校一天營養所需(早點、午餐、午里	生)	熱量(kcal)		主食類(份)	豆魚	魚肉蛋類(份)			水果類(份)	女	乃類(化	1)	油脂	與堅果	果種子	類(
	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 菜單審核小組 營養師

幼兒園 學務主任