108年12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	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
12/2 一	**油腐細粉湯** 油豆腐.冬粉.油蔥酥	**芝麻飯**	**古早味素肉燥** 麵輪、絞碎干丁、香菇	**燒**	**馬鈴薯炒蛋** 洗選蛋.馬鈴薯.紅蘿蔔	**炒**	**產履青菜**	**紅豆紫米湯** 紫米、紅豆	**水果**	**玉米脆片+鮮奶** 鮮奶.玉米脆片	4.8	2	1	1	0.5	2	715
12/3 二	**肉醬義大利麵** 小烏龍.絞肉.大蕃茄.	**糙米飯**	**鹽蔥肉片** 豆芽.肉片.青蔥	**煮**	**黃瓜鮮燴** 大黃瓜.木耳.紅蘿蔔.蝦皮	**燴**	**有機青菜**	**薑絲海帶湯** 海帶芽、薑絲、大骨	**優酪乳**	**南瓜雞茸粥+水果** 白米.南瓜.三色丁.雞胸	5	1.5	1	0.5	1	2	711
12/4 三	**肉蛋吐司** 肉片.蛋.吐司	**特餐**	**什錦湯板條** 板條.木耳.紅蘿蔔.香菇.肉絲	**煮**	**香滷翅小腿** 翅小腿*2	**滷**	**青菜**	**珍珠丸*2** 珍珠丸*2		**水果拼盤** 鳳梨.蘋果.葡萄	5.1	2	1	2		2	746
12/5 四	**慶生蛋糕+豆漿** 12吋蛋糕	**胚芽飯**	**宮保魚丁** 魚丁.豆腐.小黃瓜.洋蔥.花生	**炸**	**養生南瓜** 南瓜.葡萄乾.腰果	**炒**	**有機青菜**	**肉骨茶蔬菜湯** 高麗菜.金針菇.大骨	**水果**	**客家鹹湯圓** 小湯圓.韭菜.芹菜.香菇.蝦米	5.6	2.2	1.3	1		2.5	766
12/6 五	**饅頭夾蛋** 小饅頭.蛋.青蔥	**糙米飯**	**麻油雞丁** 雞丁.骨腿丁.杏鮑菇頭	**炒**	**桂筍肉末** 桂竹筍.絞肉	**炒**	**有機青菜**	**蕃茄蛋花湯** 大蕃茄.洗選蛋.青蔥		**紅豆吐司+優酪乳+水果** 紅豆吐司.優酪乳	5	2	1.8	0.5	0.5	2.5	742
12/9 一	**米粉湯** 米粉.肉絲.韭菜.綠豆芽	**芝麻飯**	**珍珠玉米干丁** 豆干丁.玉米粒.小黃瓜	**炒**	**枸杞蒸蛋** 洗選蛋.枸杞	**蒸**	**產履青菜**	**綠豆麥片湯** 綠豆.麥片	**水果**	**手工玉米丸子+蔬菜湯** 長糯米.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	5.1	2	1.1	1		2	689
12/10 二	**芝麻包+米漿** 芝麻包.米漿	**糙米飯**	**咖哩豬** 馬鈴薯、肉丁、洋蔥.紅蘿蔔	**燒**	**花椰炒鮑菇** 花椰菜、鮑魚菇、紅蘿蔔	**炒**	**有機青菜**	**豆腐羹湯** 豆腐.金針菇.木耳絲.紅蘿蔔		**關東煮+水果** 蘿蔔.油腐.杏鮑菇.海帶結	5.5	2.5	1.5	0.5		2	735
12/11 三	**濃湯通心粉** 通心粉.馬鈴薯.瘦絞肉.三色丁.洋蔥	**特餐**	**醉醬麵疙瘩** 麵疙瘩、絞肉、豆干絞碎、洋蔥	**炒**	**羅定雞球** 雞丁、骨腿丁、刈薯、黑豆豉	**炒**	**青菜**	**羅宋湯** 高麗菜.洋蔥.大番茄.紅蘿蔔		**水果拼盤** 木瓜.橘子.蘋果	5	2.1	1.5	2		2.5	782
12/12 四	**當歸鴨麵線** 棕色麵線.鴨丁.薑片	**麥片飯**	**香酥魚** 魚片	**炸**	**燒蘿蔔海結** 紅蘿蔔.白蘿蔔.海帶結	**燒**	**有機青菜**	**青木瓜大骨湯** 青木瓜.青蔥.大骨	**水果**	**米苔目甜湯** 米苔目.綠豆.二砂	5.3	2.5	1	1		2	739
12/13 五	**山藥排骨粥** 山藥.排骨.白米	**糙米飯**	**滷雞翅** 雞翅	**滷**	**佛跳牆** 大白菜.木耳絲.芋頭.蝦米.肉小排.	**滷**	**有機青菜**	**扁蒲枸杞湯** 扁蒲.枸杞		**炒粄條+水果** 粄條.豆芽.韭菜.肉絲	5.3	2.5	1	0.5		2.1	713
12/16 一	**魚片粥** 白米.鯛魚片.芹菜.薑絲	**芝麻飯**	**梅香蘭花干** 紫蘇.紅蘿蔔.青蔥.蒜	**燒**	**紅篸炒蛋** 紅蘿蔔.洗選蛋	**炒**	**產履青菜**	**芋頭西米露** 芋頭.西谷米	**水果**	**水煮玉米條+蘿蔔湯** 玉米條.蘿蔔	5.1	2.1	1	1	0.5	2.5	766
12/17 二	**炒粿仔條** 粿仔條.綠豆芽.韭菜.肉絲	**糙米飯**	**匈牙利燉雞** 雞丁.骨腿丁.馬鈴薯.蕃茄	**燉**	**螞蟻上樹** 冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.絞肉	**炒**	**有機青菜**	**牛蒡山藥湯** 牛蒡.山藥	**鮮奶**	**蛋花湯餃+水果** 水餃.大番茄.豆腐.洗選蛋.	5.6	2	1.2	0.5	1	2	796
12/18 三	**奶皇包+優酪乳** 奶黃包.優酪乳	**特餐**	**韓式拌飯** 黃豆芽.海芽.洋蔥.紅蘿蔔.絞肉.	**炒**	**泡菜豬肉片** 泡菜.大白菜.肉片	**炒**	**青菜**	**結頭菜湯** 結頭菜.大骨		**水果拼盤** 柳丁.木瓜.芭樂	5.2	2.1	1	2		2.5	783
12/19 四	**麻油麵線** 雞丁.三環麵線.枸杞	**胚芽飯**	**咖哩醬燒里肌** 里肌肉排.咖哩粉	**滷**	**家常豆腐** 豆腐、紅蘿蔔、木耳.絞肉	**煮**	**有機青菜**	**冬瓜薏仁湯** 冬瓜.小薏仁.大骨	**水果**	**桂圓小米甜粥** 小米.長糯米.龍眼乾.二砂	5.6	2	1	1		2.5	744
12/20 五	**味噌拉麵** 拉麵.肉片.玉米粒.味噌	**糙米飯**	**鹽酥魚丁** 魚丁.地瓜	**炸**	**客家小炒** 豆干片.西芹.紅蘿蔔.肉絲	**炒**	**有機青菜**	**紫菜蛋花湯** 紫菜.洗選蛋		**鮮蔬餛飩湯+水果** 蔬菜.餛飩cas.韭菜	5.5	2.5	1	0.5		2.5	745
12/23 一	**蒸餃+鮮奶** 水餃CAS.鮮奶	**麥片飯**	**茄汁麵腸** 麵腸、洋蔥、紅蘿蔔	**燒**	**菇菇蒸蛋** 香菇.紅蘿蔔.洗選蛋	**蒸**	**產履青菜**	**冬至小湯圓** 湯圓、紅豆、二砂	**水果**	**滑蛋雞絲湯麵** 雞絲麵.蛋.油菜	5.5	2.2	1.7	1		2.5	769
12/24 二	**肉絲麵線** 麵線.肉絲.木耳絲.紅蘿蔔	**糙米飯**	**泰式打拋肉** 絞肉.洋蔥.檸檬.魚露	**炒**	**蝦香瓜瓜** 扁蒲.蝦米.油蔥酥	**燒**	**有機青菜**	**酸辣湯** 豆腐、洗選蛋、金針菇、木耳		**咖哩炒飯+水果** 絞肉.洋蔥.咖哩粉.馬鈴薯	5	2.1	1	0.5		2.5	679
12/25 三	**美濃湯板條** 粄條.胡蘿蔔.肉絲	**漢堡包**	**雞排堡** 無骨雞排.小黃瓜.番茄醬包	**炸**	**鹽酥薯條** 薯條	**炸**	**翠炒青花**	**玉米濃湯** 玉米粒.紅蘿蔔.洋蔥.奶粉		**水果拼盤** 火龍果.橘子.鳳梨	5.5	2.5	1.2	2		2	818
12/26 四	**香菇貓耳朵** 貓耳朵.香菇絲.蝦米.小白菜.紅蘿蔔.絞肉	**紫米飯**	**瓜仔雞** 雞丁、骨腿丁、圓平瓜	**炒**	**飄香滷味** 大溪黑干.白蘿蔔.海帶	**炒**	**有機青菜**	**四神湯** 四神.小薏仁.龍骨丁	**水果**	**蒸地瓜+黑豆漿** 地瓜.黑豆漿	5.1	2	1.7	1		2.5	726
12/27 五	**雞蛋鮮肉粥** 白米.雞蛋.全瘦絞肉.芹菜	**糙米飯**	**三杯魚丁** 魚丁.豆腐.九層塔.麻油	**燒**	**玉米炒絞肉** 玉米粒.三色丁.絞肉	**炒**	**有機青菜**	**黃瓜大骨湯** 大黃瓜、大骨		**黑糖饅頭+米漿+水果** 黑糖饅頭.米漿	5	2.2	1.5	0.5		2	677
12/30 一	**沙茶炒麵** 黃油麵.肉絲.紅蘿蔔.沙茶醬	**芝麻飯**	**鐵板油腐** 油豆腐.洋蔥.青蔥	**燒**	**蕃茄炒蛋** 大蕃茄.洗選蛋	**炒**	**產履青菜**	**地瓜薑湯** 地瓜.薑片.二砂	**水果**	**鮭魚炒飯** 鮭魚.洋蔥.三色丁.蛋	5	2	1.5	1		2.1	696
12/31 二	**鍋燒麵** 熟意麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔	**糙米飯**	**三絲肉柳** 肉柳.紅蘿蔔.青椒.洋蔥	**燒**	**南瓜鮮蔬** 南瓜.洋蔥.紅蘿蔔.香菇	**炒**	**有機青菜**	**味噌湯** 豆腐.味噌.青蔥	**優酪乳**	**燒仙草+水果** 綠豆.花豆.仙草汁	5	1.8	1.5	0.5	1	2	746

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　　午餐秘書　　主任　　校長

菜單審核小組