109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	副餐	午點	全穀(份)	蛋豆魚肉	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
12/1 二	**蒜香蛤蜊麵線** 三環麵線.蛤蜊.枸杞	**糙米飯**	**豉汁燒肉** 肉丁.黑豆豉.白蘿蔔	**燒**	**脆炒時蔬** 結頭菜.木耳.紅蘿蔔.肉絲	**炒**	**有機蔬菜**	**粉絲蛋花湯** 冬粉.洗選蛋.芹菜		**白菜餛飩湯+水果** 餛飩.大白菜.紅蘿蔔	5.5	2.4	1.8	0		2.5	727
12/2 三	**南瓜雞茸粥** 白米.南瓜.雞肉	**特餐**	**日式豆皮烏龍湯麵** 烏龍麵.油片絲.高麗菜.紅蘿蔔.木耳絲	**煮**	**滷味拼盤** 肉丁.海帶結.四分干丁	**煮**	**產履蔬菜**	**煉乳銀絲卷** 銀絲卷.煉乳	**優酪乳**	**水果拼盤** 水果	5.7	2.7	1.5	0	1	2.5	857
12/3 四	**慶生蛋糕+鮮奶** 12吋蛋糕	**蕎麥飯**	**砂鍋魚丁** 水鴛丁.凍豆腐.大白菜	**煮**	**黑椒毛豆莢** 毛豆莢.黑胡椒	**炒**	**有機蔬菜**	**芹香蘿蔔湯** 白蘿蔔.芹菜.大骨.玉米粒	**水果**	**肉絲炒麵** 黃油麵.肉絲.高麗菜.香菇絲	5.2	2.8	1.5	1		2	767
12/4 五	**米苔目鹹湯** 米苔目.豆芽.韭菜.香菇絲	**糙米飯**	**咖哩肉醬** 絞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	**煮**	**豆酥高麗** 高麗菜.紅蘿蔔.豆酥	**炒**	**有機蔬菜**	**豆腐羹湯** 豆腐.脆筍絲.木耳絲.紅蘿蔔		**肉蛋吐司+優酪乳+水果** 肉片.蛋.吐司	5.5	2.4	1.9	0		2.5	730
12/7 一	**羅宋湯餃** 水餃.高麗菜.大番茄.木耳絲	**小米飯**	**泡菜炒豆包** 炸豆包.年糕.泡菜.洋蔥	**炒**	**菇菇蒸蛋** 洗選蛋.琇珍菇	**蒸**	**產履蔬菜**	**薑汁地瓜湯** 地瓜.薑片	**水果**	**馬拉糕+優酪乳** 馬拉高.優酪乳	5.8	2.6	1.7	1		2.5	821
12/8 二	**地瓜稀飯+蔥蛋** 白米.地瓜.洗選蛋.蔥	**薑黃飯**	**薑母鴨** 鴨丁.高麗菜.凍豆腐.金針菇.	**煮**	**西芹干片** 豆干片.西芹.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**結頭魚丸湯** 結頭菜.魚丸.大骨.芹菜		**關東煮+水果** 蘿蔔.油腐.杏鮑菇.海帶結	5.4	2.6	1.7	0		2.5	733
12/9 三	**奶香白醬濃湯** 通心粉.馬鈴薯.瘦絞肉.三色丁.鮮奶	**特餐**	**鮭魚蛋炒飯** 白米.洗選蛋.三色丁.鮭魚碎肉	**炒**	**洋芋燉雞** 雞丁.馬鈴薯.洋蔥	**滷**	**產履蔬菜**	**福菜筍片湯** 福菜.脆筍片.大骨		**水果拼盤** 水果	5.3	2.8	1.5	0		3	759
12/10 四	**鮪魚炒飯** 白米.鮪魚罐.洋蔥.玉米粒	**燕麥飯**	**香酥雞翅** 雞翅	**炸**	**紅燒豆腐** 豆腐、菇、木耳絲、紅蘿蔔	**燒**	**有機蔬菜**	**羅宋湯** 番茄.洋芋.高麗菜.紅蘿蔔	**水果**	**米粉湯** 米粉.肉絲.韭菜.綠豆芽	5.2	2.8	1.5	1		3	812
12/11 五	**山藥鮮肉粥** 山藥.絞肉.枸杞.白米	**糙米飯**	**玉米蒸肉餅** 絞肉.洋蔥.玉米粒	**蒸**	**奶香燉白菜** 大白菜.紅蘿蔔.奶粉.培根	**燒**	**有機蔬菜**	**黃芽昆布湯** 黃豆芽.昆布.大骨		**炒叛條+水果** 叛條.豆芽.韭菜.肉絲	5.2	2.3	1.8	0		2.5	699
12/14 一	**味噌拉麵** 拉麵.肉片.玉米粒.味噌	**芝麻飯**	**老皮嫩肉** 手工嫩油豆腐.金針菇.芹菜.蠔油	**燒**	**結頭菜燴蛋** 結頭菜.紅蘿蔔.洗選蛋	**燴**	**產履蔬菜**	**綠豆麥片湯** 綠豆.麥片	**水果**	**水煮玉米條+鮮奶** 玉米條.鮮奶	5.6	2.6	1.7	1		2.8	821
12/15 二	**當歸鴨麵線** 棕色麵線.鴨丁.薑片.當歸藥包	**糙米飯**	**羅定雞球** 雞丁、骨腿丁、刈薯、黑豆豉	**煮**	**紅燒冬瓜** 冬瓜.紅蘿蔔.絞肉	**燉**	**有機蔬菜**	**芥菜鮮菇湯** 芥菜仁.生香菇.大骨		**叉燒包+優酪乳** 叉燒包.豆漿	6	2.6	1.5	0		2.5	770
12/16 三	**滑蛋豬肉燴飯** 白米.洗選蛋.絞肉.紅蘿蔔	**特餐**	**客家炒叛條** 叛條.肉絲.香菇.高麗菜.韭菜	**炒**	**醬燒大排** 里肌大排	**燒**	**產履蔬菜**	**大滷湯** 脆筍絲.木耳絲.紅蘿蔔.金針菇	**鮮奶**	**水果拼盤** 水果	5.5	2.5	1.5	0	1	2.5	828
12/17 四	**花枝羹** 花枝.脆筍絲.紅蘿蔔.木耳絲	**麥片飯**	**瓜子雞** 雞丁、骨腿丁、圓平瓜	**煮**	**田園四色** 玉米粒.毛豆仁.馬鈴薯.紅蘿蔔.絞肉	**炒**	**有機蔬菜**	**紫菜蛋花湯** 紫菜、洗選蛋	**水果**	**糯米珍珠丸+結頭菇湯** 珍珠丸.結頭菜.鮮香菇	5.2	2.5	1.9	1		2.5	777
12/18 五	**蠔油拌河粉** 河粉.豆芽.韭菜.肉絲	**糙米飯**	**三杯魚丁** 魚丁.米血.杏鮑菇.薑片	**煮**	**開陽蘿蔔絲** 白蘿蔔.紅蘿蔔.木耳.肉絲.蝦皮	**炒**	**有機蔬菜**	**枸杞木瓜湯** 青木瓜.枸杞.大骨		**蒜蓉蘿蔔糕** 蘿蔔糕.綠豆芽.韭菜.蒜末	5.6	2.8	1.5	0		3	780
12/21 一	**滑蛋雞絲湯麵** 雞絲麵.蛋.油菜	**地瓜飯**	**醉醬干丁** 豆乾丁.馬鈴薯.洋蔥	**炒**	**蛤蠣蒸蛋** 洗選蛋.蛤蠣	**蒸**	**產履蔬菜**	**冬至湯圓** 紅豆.湯圓	**水果**	**蒸餃+鮮奶** 水餃CAS.鮮奶	5.8	2.5	1.5	1		2.8	822
12/22 二	**肉絲麵線** 麵線.肉絲.木耳絲.紅蘿蔔	**糙米飯**	**地瓜粉蒸肉** 肉丁.地瓜.蒸肉粉	**蒸**	**味噌燒蘿蔔** 白蘿蔔.紅蘿蔔.鮑魚菇	**燒**	**有機蔬菜**	**玉米蛋花湯** 玉米粒.洗選蛋		**滷蛋+蘿蔔湯** 洗選蛋.白蘿蔔.芹菜	6	2.5	1.8	0		2.5	770
12/23 三	**鮮蝦粥** 白米.蝦仁.玉米粒.芹菜	**特餐**	**聖誕特餐**							**水果拼盤** 水果							0
12/24 四	**番茄貓耳朵湯** 貓耳朵.番茄.大白菜	**紫米飯**	**三絲肉柳** 肉柳.紅蘿蔔.青椒	**炒**	**蔬菜寬粉** 寬粉.高麗菜.紅蘿蔔.金針菇	**炒**	**有機蔬菜**	**酸菜白肉鍋** 酸白菜.凍豆腐.金針菇.肉片	**水果**	**咖哩炒飯** 絞肉.洋蔥.咖哩粉.馬鈴薯	6	2.5	1.5	1		2.8	836
12/25 五	**青醬義大利麵** 洋蔥.全瘦絞肉.貝殼麵	**糙米飯**	**蔥油雞腿** 雞腿.青蔥	**燉**	**碎脯干丁** 豆干丁.菜脯.韭菜花.絞肉	**燒**	**有機蔬菜**	**味噌海芽湯** 味噌.海帶芽.白蘿蔔		**黑糖饅頭+優酪乳+水果** 黑糖饅頭.優酪乳	5.6	2	1.8	0.3		2.5	722
12/28 一	**沙茶炒麵** 黃油麵.肉絲.紅蘿蔔.空心菜	**芝麻飯**	**蠔油素肚** 素肚.洋蔥.菇菇	**炒**	**義式洋芋起士蛋** 馬鈴薯.洗選蛋.甜椒.洋蔥.乳酪絲	**炒**	**產履蔬菜**	**芋頭甜湯** 芋頭.小薏仁	**水果**	**蒸肉圓*1+鮮菇湯** 牙齒肉圓.金針菇.鮑魚菇	6	2.8	1.5	0		2.5	786
12/29 二	**鮮菇瘦肉粥** 白米.香菇.絞肉.芹菜	**糙米飯**	**肉骨茶** 豬肉丁.豆捲.高麗菜.肉骨茶包	**炒**	**蒜香敏豆** 敏豆.紅蘿蔔.木耳絲.秀珍菇	**炒**	**有機蔬菜**	**珍菇冬瓜湯** 冬瓜.金珍菇.大骨	**優酪乳**	**芋頭西米露** 芋頭.西谷米.鮮奶	5.2	2.2	1.9	0	1	2.5	793
12/30 三	**玉米脆片+鮮乳** 玉米脆片+葡萄乾+鮮乳	**特餐**	**高麗菜飯** 白米.高麗菜.玉米粒.鮑魚菇.絞肉	**蒸**	**客家小炒** 肉絲.乾魷魚.豆干片.芹菜	**炸**	**產履蔬菜**	**紅棗山藥湯** 紅棗.山藥.大骨.枸杞		**水果拼盤** 水果	5.5	2.6	1.6	1		3	820
12/31 四	**鍋燒鯛魚麵** 熟意麵.鯛魚.高麗菜.紅蘿蔔	**薏仁飯**	**紫蘇燒翅腿** 翅腿.紫蘇	**燒**	**芥仁什錦** 芥菜仁.肉片、紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**酸辣湯** 豆腐.脆筍絲.木耳.蛋	**水果**	**竹筍包+黑芝麻豆漿** 竹筍包.黑芝麻豆漿	5.5	2.6	1.8	0		2.5	743

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