109年8-9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)
8/31 一	**雞肉義大利麵** 貝殼麵.雞肉.甜豆莢	**小米飯**	**鮮菇燒凍腐** 凍豆腐.鮑魚菇.紅蘿蔔	**燒**	**翡翠蒸蛋** 洗選蛋.青豆仁	**蒸**	**產銷履歷**	**冬瓜山粉圓** 冬瓜塊.山粉圓	**水果**	**仙草奶凍+雞蛋小饅頭** 仙草.鮮奶.雞蛋小饅頭	5	2.1	1.2	1		2.6	719
9/1 二	**什錦炒麵** 白油麵.肉絲.韭菜.高麗菜	**糙米飯**	**普羅旺斯燉肉** 肉丁.大蕃茄.洋蔥.紅蘿蔔	**燉**	**總匯玉米** 玉米粒.馬鈴薯.絞肉	**煮**	**有機蔬菜**	**扁蒲金茸湯** 扁蒲.金針菇.雞架		**玉米瘦肉粥+水果** 白米.絞肉.玉米粒.芹菜	5.4	2	1.3			2.5	677
9/2 三	**酸辣湯餃** 水餃.豆腐.木耳.紅蘿蔔	**特餐**	**客家炒板條** 板條.肉絲.香菇.高麗菜	**炒**	**飄香滷味** 肉角.大溪豆干.海帶結	**滷**	**產銷履歷**	**黃瓜大骨湯** 黃瓜.大骨		**水果拼盤** 水果	5	2.5	1.3			2.7	697
9/3 四	**慶生蛋糕+豆漿** 蛋糕.豆漿	**胚芽飯**	**絲瓜鮮魚煲** 魚丁.豆腐.絲瓜	**煮**	**紅燒茄子** 茄子.紅蘿蔔	**煮**	**有機蔬菜**	**白菜粉絲湯** 大白菜.冬粉.薑絲	**水果**	**紹子乾麵** 白油麵.絞肉.豆干丁.香菇	5	2	1.7	1		2.7	728
9/4 五	**鮪魚炒飯** 白米.鮪魚.玉米粒.洋蔥	**糙米飯**	**滷雞腿** 雞腿	**滷**	**清炒彩絲** 青木瓜.木耳絲.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**番茄豆腐蛋花湯** 大番茄.豆腐.洗選蛋		**香酥雙寶+水果** 地瓜.杏鮑菇	5	2.2	1.7			2.5	674
9/7 一	**油豆腐細粉** 冬粉.油豆腐.蔥	**芝麻飯**	**咖哩鮮蔬** 南瓜.百頁.綠花椰	**煮**	**木須炒蛋** 洗選蛋.木耳.紅蘿蔔	**炒**	**產銷履歷**	**紅豆麥片湯** 紅豆.麥片	**水果**	**肉包+豆漿** 肉包.豆漿	5.3	2.1	1.3	1		2.5	738
9/8 二	**雞蛋鮮肉粥** 白米.洗選蛋.絞肉.芹菜	**糙米飯**	**京醬肉片** 肉片.豆干片.小黃瓜	**炒**	**竹筍炒肉絲** 竹筍.肉絲.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**牛蒡養生湯** 牛蒡.玉米.大骨		**炒烏龍麵+水果** 小烏龍.肉絲.木耳.紅蘿蔔	5	2.1	1.6		1	2.6	769
9/9 三	**枸杞絲瓜麵線** 麵線.絲瓜.枸杞	**特餐**	**茄汁義大利麵** 義大利麵.番茄醬.絞肉	**煮**	**椒鹽魚片** 魚片	**炸**	**產銷履歷**	**馬鈴薯濃湯** 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	**優酪乳**	**水果拼盤** 水果	5.2	2.3	1.2			3	706
9/10 四	**蔬菜麵疙瘩** 麵疙瘩.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔	**薏仁飯**	**沙嗲雞** 雞丁.骨腿丁.刈薯	**炒**	**醬炒野菇** 鮑魚菇.杏鮑菇.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**大根豆捲湯** 白蘿蔔.乾豆捲	**水果**	**黑糖小饅頭+鮮奶** 黑糖小饅頭.鮮奶	5	2	1.5	1		2.7	723
9/11 五	**鍋燒麵** 意麵.絞肉.青江菜	**糙米飯**	**鐵板豬柳** 豬柳.洋蔥.豆芽	**炒**	**黃瓜鮮燴** 大黃瓜.木耳絲.油片	**煮**	**有機蔬菜**	**蓮藕大骨湯** 蓮藕.紅蘿蔔.大骨		**蒸餃+水果** 水餃	5.1	2.2	1.5			2.7	685
9/14 一	**海芽餛飩湯** 餛飩.乾海芽.薑絲	**麥片飯**	**古早味煮肉燥** 豆干絞碎.麵輪.乾香菇.洋蔥	**燒**	**鮮菇蒸蛋** 洗選蛋.生香菇	**蒸**	**產銷履歷**	**薏仁甜湯** 薏仁.雪蓮子	**水果**	**肉鬆地瓜粥** 白米.地瓜.肉鬆.海苔絲	5.1	2	1.3	1		2.6	721
9/15 二	**白菜肉絲冬粉湯** 冬粉.肉絲.大白菜	**糙米飯**	**滷翅小腿*2** 翅小腿.薑片.蒜仁	**滷**	**絲瓜燴麵線** 麵線.絲瓜.枸杞	**煮**	**有機蔬菜**	**肉骨茶蔬菜湯** 高麗菜.玉米.紅蘿蔔		**馬鈴薯歐姆蛋+水果** 馬鈴薯.洗選蛋	5.2	2	1.5			2.5	668
9/16 三	**蝦仁蛋炒飯** 白米.蝦仁.洗選蛋.三色丁	**特餐**	**米粉湯** 米粉.高麗菜.絞肉	**煮**	**鹽水雞** 雞丁.花椰菜.四分干	**煮**	**產銷履歷**	**芝麻包** CAS芝麻包		**水果拼盤** 水果	5	2.1	1.2			2.6	659
9/17 四	**湯板條** 板條.小白菜.紅蘿蔔	**胚芽飯**	**香酥柳葉魚*2** 柳葉魚	**炸**	**冬瓜肉末** 冬瓜.肉末	**煮**	**有機蔬菜**	**金菇蛋花湯** 金針菇.洗選蛋	**水果**	**肉醬通心粉** 通心麵.絞肉.大番茄	5	2.1	1.5	1		3	744
9/18 五	**雞絲湯麵** 雞絲麵.青菜.金針菇	**糙米飯**	**三杯雞** 雞丁.米血.杏鮑菇.薑片	**煮**	**芝香三絲** 海帶絲.豆干絲.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**柴魚味噌湯** 豆腐.柴魚.味噌		**香酥地瓜條+水果** 地瓜	5.2	2.3	1.2			2.8	697
9/21 一	**雞茸玉米炒飯** 白米.玉米.雞茸	**芝麻飯**	**南瓜金沙百頁** 南瓜.鹹蛋.百頁	**炒**	**鮮蔬炒蛋** 洗選蛋.高麗菜.紅蘿蔔	**炒**	**產銷履歷**	**銀耳蓮子湯** 白木耳.雪蓮子.二砂	**水果**	**豆腐羹** 豆腐.木耳.紅蘿蔔	5.2	2.2	1.3	1		2.7	747
9/22 二	**炒粿仔條** 粿仔條.小白菜.木耳	**糙米飯**	**豆醬魚丁** 魚丁.冬瓜.黃豆瓣	**煮**	**開陽蒲瓜** 扁蒲.紅蘿蔔.木耳絲	**煮**	**有機蔬菜**	**酸辣湯** 豆腐.木耳.脆筍絲		**餡餅+薏仁米漿+水果** 餡餅.薏仁米漿	5	2.1	1.7		1	2.5	767
9/23 三	**味噌拉麵** 拉麵.肉片.玉米粒.味噌	**特餐**	**炸醬麵** 白油麵.絞肉.豆干.小黃瓜.紅蘿蔔	**煮**	**白灼肉片** 肉片.豆芽菜.韭菜	**煮**	**產銷履歷**	**紫菜蛋花湯** 紫菜.洗選蛋	**鮮奶**	**水果拼盤** 水果	5	2.2	1.5			2.6	674
9/24 四	**海芽糙米粥** 濕海帶芽.絞肉.蛋	**五穀飯**	**椒絲腐乳雞** 雞丁.洋蔥.彩椒	**煮**	**白菜滷** 大白菜.洗選蛋.木耳	**煮**	**有機蔬菜**	**芹香鮮菇湯** 鮑魚菇.杏鮑菇.大骨	**水果**	**高麗菜包+豆漿** 高麗菜包.豆漿	5.2	2.1	1.6	1		2.4	734
9/25 五	**鮮魚米粉湯** 米粉.鯛魚片.芹菜	**糙米飯**	**滷大排** 生鮮里肌大排	**滷**	**泡菜粉絲** 高麗菜.泡菜.木耳	**炒**	**有機蔬菜**	**薑絲冬瓜湯** 冬瓜.薑絲.大骨		**檸檬愛玉+水果** 愛玉.檸檬	5.5	2.2	1.3			2.5	699
9/26 六	**炒蘿蔔糕** 蘿蔔糕.豆芽菜.韭菜	**白米飯**	**砂鍋油腐雞** 雞丁.油豆腐.杏鮑菇	**炒**	**蘿蔔雪裡紅** 白蘿蔔.雪裡紅	**炒**	**有機蔬菜**	**枸杞山藥湯** 山藥.枸杞.大骨		**茶碗蒸+水果** 蛋.紅蘿蔔.生香菇	5.2	2.3	1.5			2.8	705
9/28 一	**饅頭夾蛋+鮮奶** 饅頭.蔥.蛋.鮮奶	**小米飯**	**紅燒豆包絲** 炸豆包.紅蘿蔔.洋蔥	**煮**	**枸杞蒸蛋** 洗選蛋.枸杞	**蒸**	**產銷履歷**	**黑糖地瓜湯** 地瓜.黑糖	**水果**	**香菇肉絲麵** 白油麵.生香菇.肉絲	5.2	2.1	1.2	1		2.7	737
9/29 二	**吻魚炒飯** 吻仔魚.三色丁.洋蔥	**糙米飯**	**莎莎燉雞** 雞丁.骨腿丁.蕃茄.洋蔥	**燉**	**醋溜豆薯絲** 豆薯.木耳.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**海結大骨湯** 海帶結.玉米.大骨		**翡翠燒賣+糙米漿+水果** 翡翠燒賣*3.糙米漿	5.5	2	1.3			2.3	675
9/30 三	**麻油蛋麵線** 麵線.洗選蛋.絞肉.枸杞	**特餐**	**夏威夷炒飯** 洗選蛋.鳳梨.三色丁	**炒**	**沙茶雙寶** 肉丁.黑干.花生	**煮**	**產銷履歷**	**花瓜雞湯** 大黃瓜.雞丁.薑絲		**水果拼盤** 水果	5	2.1	1.2	0.2		2.8	680

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	—	5	1.5	1.5	1	0.5	2

表單設計:軒泰食品有限公司