110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		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)
10/1 五	**麻油蛋麵線** 麵線.洗選蛋.絞肉.枸杞	**糙米飯**	**南瓜燒雞** 骨腿丁.雞丁.南瓜	燒	**義式番茄蒸蛋** 洗選蛋.番茄	蒸	**有機青菜**	**黃芽昆布湯** 黃豆芽.昆布		**珍珠丸+紫米漿+水果** 珍珠丸*2.紫米燕麥漿	5	2.8	1.6			2.6	723
10/4 一	**陽春麵** 白油麵.小白菜.韭菜.絞肉	**五穀飯**	**酸菜炒雞** 骨腿丁.雞丁.酸菜	煮	**螞蟻上樹** 冬粉.高麗菜.木耳	炒	**產履青菜**	**桂圓紅棗銀耳湯** 桂圓.白木耳.紅棗.枸杞	**水果**	**奶酥吐司+黑芝麻豆漿** 吐司1片.黑芝麻豆漿	5	2.6	2	1		2.8	786
10/5 二	**海芽湯餃** 水餃CAS.海帶芽	**糙米飯**	**香滷雞腿** 雞腿	滷	**關東煮** 白蘿蔔.米血糕.海帶結.杏鮑菇	煮	**有機菜**	**竹筍金菇湯** 竹筍.金針菇.雞架		**煎餃+鮮奶+水果** 煎餃.鮮奶	6	2.8	1.6			2.8	802
10/6 三	**芋頭鹹粥** 白米.芋頭.芹菜.紅蘿蔔	**特餐**	**魷魚羹麵線** 麵線.魷魚羹.魷耳條.脆筍絲	煮	**蒜香鮮蔬** 生香菇.杏鮑菇.秀珍菇	炒	**青菜**	**芋泥包** 芋泥包	**鮮奶**	**水果拼盤** 水果	5.5	2.6	1.9	1		2.8	819
10/7 四	**慶生蛋糕+豆漿** 蛋糕.豆漿	**小米飯**	**紅燒豬肉** 肉丁.紅蘿蔔.白蘿蔔.番茄	煮	**脆炒洋芋** 馬鈴薯.木耳.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**西芹蔬菜湯** 高麗菜.西芹.大骨	**水果**	**蝦仁炒飯** 白米.蝦仁.洗選蛋.洋蔥	5.8	3	1.8			2.6	799
10/8 五	**菇菇螺旋麵** 螺旋麵.絞肉.菇	**糙米飯**	**冬瓜煮雞** 骨腿丁.雞丁.冬瓜	煮	**洋蔥炒蛋** 洗選蛋.洋蔥	炒	**有機菜**	**涼薯玉米湯** 豆薯.玉米粒.大骨		**芝麻包+優酪乳+水果** 芝麻包.優酪乳	6	2.8	1.5		1	2.5	886
10/12 二	**油蔥炒手** 餛飩CAS.蔥	**糙米飯**	**豆酥魚丁** 魚丁.豆酥.豆腐	煮	**回鍋干片** 高麗菜.豆干片.紅蘿蔔	炒	**有機菜**	**玉米濃湯** 玉米粒.馬鈴薯.洋蔥		**統一AB乳果+水果** 統一AB乳果	5	2.8	1.9	1		2.6	790
10/13 三	**鮪魚炒飯** 白米.鮪魚罐.洋蔥.玉米粒	**特餐**	**木須炒叛條** 叛條.木耳.小白菜.肉絲.芹菜	炒	**筍乾燒雞** 雞丁.骨腿丁.筍乾	炒	**產履青菜**	**番茄蛋花湯** 番茄.洗選蛋.青蔥.大骨		**水果拼盤** 水果	5	3.1	1.7			2.8	757
10/14 四	**鍋燒麵** 意麵.貢丸.木耳.絞肉	**紫米飯**	**味噌燒排骨** 肉丁.排骨丁.白蘿蔔	炒	**黑胡椒毛豆莢** 毛豆莢	煮	**有機菜**	**枸杞木瓜湯** 青木瓜.枸杞.雞架	**水果**	**紫米紅豆湯** 紅豆.紫米	5	3.2	1.8	1		2.5	814
10/15 五	**香菇炒米粉** 米粉.韭菜.小木耳.香菇.肉絲	**糙米飯**	**滷蛋肉燥** 滷蛋.絞肉.豆干絞碎.洋蔥	炒	**芝香黃芽** 海帶芽.黃豆芽.白芝麻	炒	**有機菜**	**紅棗黃瓜湯** 大黃瓜.紅棗.大骨		**小饅頭*2+鮮奶+水果** 小饅頭*2.鮮奶	5.5	3	2	1		2.8	852
10/18 一	**雞絲麵** 雞絲麵.洗選蛋.小白菜.全瘦絞肉	**麥片飯**	**沙嗲雞** 骨腿丁.雞丁.彩椒	燒	**四季干片** 敏豆.豆干片	炒	**產履青菜**	**芋頭西米露** 芋頭.西谷米	**水果**	**香菇燒賣+鮮奶** 香菇燒賣*2.鮮奶	5.8	3	1.5			2.6	792
10/19 二	**乾拌麵疙瘩** 麵疙瘩.小白菜.絞肉.紅蘿蔔	**糙米飯**	**京醬肉柳** 肉柳.小黃瓜.紅蘿蔔	炒	**鮮燴大瓜** 大黃瓜.木耳.甜不辣	炒	**有機菜**	**玉米蛋花湯** 玉米粒.洗選蛋		**地瓜薯條+熱帶水果茶** 地瓜薯條.熱帶水果茶	6	2.5	1.5			2.6	767
10/20 三	**醬香蛋炒飯** 白米.洗選蛋.玉米粒.絞肉	**特餐**	**油蔥炒刀削麵** 刀削麵.油蔥酥.綠豆芽	炒	**糖醋雞** 雞丁.骨腿丁.洋蔥.鳳梨	炒	**青菜**	**海結大骨湯** 海帶結.薑絲.大骨	**優酪乳**	**水果拼盤** 水果	5.8	2.5	1.5	1		3	831
10/21 四	**濃湯通心麵** 通心麵.馬鈴薯.絞肉.玉米粒	**燕麥飯**	**香酥旗魚排** 旗魚排	炸	**奶香洋芋** 馬鈴薯.培根.大白菜.奶粉	煮	**有機菜**	**冬瓜鮮菇湯** 冬瓜.菇.雞架	**水果**	**藍莓夾心+豆漿** 波羅夾心(藍莓).豆漿	5.8	2.6	1.9			2.8	780
10/22 五	**蠔油炒蝦仁冬粉** 冬粉.木耳.蝦仁.紅蘿蔔	**糙米飯**	**梅菜炒雞** 雞丁.骨腿丁.梅干菜.朴菜	炒	**扁蒲蛋粉絲** 扁蒲.冬粉.蛋	煮	**有機菜**	**鮮菇蔬菜湯** 高麗菜.金針菇.大骨		**清蒸玉米條+鮮奶+水果** 玉米條.鮮奶	6	2.8	1.6		1	2.8	902
10/25 一	**翅腿滷味拼盤** 翅小腿*1.蘿蔔.海帶結	**芝麻飯**	**醬燒大排** 里肌大排	煮	**冬瓜麵筋** 冬瓜.麵筋	炒	**產履青菜**	**綠豆薏仁湯** 綠豆.薏仁	**水果**	**小籠包+薏仁糙米漿** 小籠包+薏仁糙米漿	5	2.8	1.6	1		2.5	778
10/26 二	**蘿蔔糕湯** 蘿蔔糕.豆芽.絞肉.乾香菇	**糙米飯**	**瓜子雞** 骨腿丁.雞丁.圓平瓜	煮	**沙茶雙花** 白花菜.青花菜	炒	**有機菜**	**南瓜清湯** 南瓜.高麗菜.西芹.大骨		**茶葉蛋+優酪乳+水果** 茶葉蛋.優酪乳	6	2.8	1.5			2.6	790
10/27 三	**酸辣湯餃** 水餃CAS.豆腐.木耳.紅蘿蔔.洗選蛋	**特餐**	**吻仔魚炒飯** 白米.吻仔魚.玉米粒.洋蔥	炒	**沙茶肉丁** 肉丁.黑干	燒	**青菜**	**雙色蘿蔔湯** 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞架		**水果拼盤** 水果	5.8	3.5	1.8			2.6	838
10/28 四	**擔仔麵** 烏龍麵.絞肉.韭菜	**薏仁飯**	**三杯雞** 雞丁.骨腿丁.米血.杏鮑菇	炒	**蝦香結頭菜** 結頭菜.木耳.紅蘿蔔	燴	**有機菜**	**肉骨茶湯** 大白菜.金針菇.豆捲.大骨	**黑豆奶**	**馬鈴薯歐姆蛋** 洗選蛋.馬鈴薯.彩椒	5.5	2.5	1.8			2.6	740
10/29 五	**鮮魚粥** 鯛魚.紅蘿蔔.乾香菇	**糙米飯**	**蠔油炒鴨** 鴨丁.高麗菜.洋蔥	炒	**香鬆柴魚蒸蛋** 洗選蛋.柴魚.香鬆	蒸	**有機菜**	**結頭大骨湯** 結頭菜.芹菜.大骨		**葡萄吐司+鮮奶+水果** 吐司1片.鮮奶	6	2.6	1.2			2.5	763

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