110年11月份 楊心國小附設幼兒園菜單

				· ·		- III 4 1111 W										
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)
11/1	豆包炒餅 蔥油餅, 炸豆包, 木耳絲, 高麗	芝麻飯	香料南瓜雞 雞丁. 骨腿丁. 南瓜. 香料粉	八寶素辣醬 豆干絞碎. 毛豆. 刈薯. 紅蘿蔔	炒	產履青菜	紫米紅豆湯 紫米,紅豆	水果	綜合魚丸湯 蘿蔔. 魚丸. 福州丸	6.2	3	1.5	1		2.6	880
11/2 =	鮮肉 餛飩湯 銀飩. 紫菜	糙米飯	筍干肉柳 肉柳. 筍干. 紅蘿蔔	松州古疆	炒	有機菜	陸鳳梨苦瓜湯 苦瓜. 冬瓜. 鳳梨. 雞架		洋芋沙拉+芝麻豆漿 馬鈴薯, 玉米, 胡蘿蔔, 洗選蛋, 沙拉, 蘋果	5.2	3	1.7			2.5	750
11/3 =	雜絲乾麵 雞絲麵.蛋.金針菇	特餐	都产帝涅	ル 蔥爆雑 雑丁. 骨腿丁. 洋蔥. 青蔥	蒸	青菜	冰烤地瓜 地瓜	鮮奶	水果拼盤 水果	6.2	2.7	1.5		1	2.7	901
11/4 四	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕.鮮奶	薏仁飯	豆豉蒸魚片 魚片,豆豉	養式洋芋起司蛋 洗選蛋, 馬鈴薯, 洋蔥, 甜椒, 起司	煮	有機菜	鮮蔬三絲湯 大白菜. 紅蘿蔔. 木耳絲	水果	仙草米苔目 米苔目. 仙草原汁	6.2	2.3	1.5	1		2.6	826
11/5 五	鯛魚米粉湯 鯛魚. 米粉. 綠豆芽	糙米飯	紅燒芋頭雞 雞丁.骨腿丁. 薑片. 芋頭	脆炒雙花 青花菜. 白花菜. 紅蘿蔔	炒	有機菜	黄芽豆腐湯 豆腐,黄豆芽,海帶絲,薑絲		奶黃包+鮮奶 奶黃包. 鮮奶	5.5	3	1.8			2.7	783
11/8 —	蒜炒義大利麵 義大利直麵. 絞肉. 洋蔥. 蒜	小米飯	臺母鴨 鴨丁. 高麗菜. 杏鮑菇. 凍豆腐	鮮 蔬 寬 粉	炒	產履青菜	綠豆QQ湯 綠豆, QQ	水果	蝦仁絲瓜湯 蝦仁.絲瓜.洗選蛋.枸杞	6.5	2.8	1.6	1		2.6	888
11/9 	香椿炒飯 香椿醬, 肉絲, 洗選蛋, 白米, 三色丁	糙米飯	腰果雞丁 雞丁. 骨腿丁. 腰果. 西芹	沙茶海根 海帶根.紅蘿蔔	炒	有機菜	豆腐奠湯 豆腐. 木耳. 紅蘿蔔		肉包+鮮奶 肉包+鮮奶	5.2	2.8	1.6			2.7	741
11/10 =	地瓜稀飯+蔥蛋 白米. 地瓜. 青蔥. 洗選蛋	特餐	脆筍羹麵 白油麵.脆筍絲、金針菇、紅蘿蔔. 大白菜	香酥土魠魚條 風味魚條Q*2	炸	產履青菜	小饅頭 黑糖小饅頭*2		水果拼盤 水果	6.2	2.5	1.5			3.2	808
	蒸餃+鮮奶 水餃+鮮奶	紫米飯	宮保雞丁 雞丁. 骨腿丁. 豬血糕. 花生	財陽黃瓜 大黃瓜. 乾香菇絲. 蝦米	煮	有機菜	藥膳湯 白蘿蔔.紅棗.大骨	水果	桂花銀耳蓮子湯白木耳.枸杞.紅棗.桂花釀(庫).雪蓮子	5.5	2.8	1.9	1		2.6	825
11/12 <u>£</u>	烏龍湯麵 烏龍麵. 肉絲. 高麗菜	糙米飯	紅燒排骨 肉丁.排骨丁.馬鈴薯	二维艾疋	蒸	有機菜	青木瓜枸杞湯 青木瓜. 枸杞. 大骨		關東煮 白蘿蔔. 杏鮑菇. 油豆腐丁. 海帶結	5.8	3	1.5			2.7	796
11/15 —	炒瓶條 板條. 肉絲. 豆芽. 韭菜. 香菇絲	海苔飯	泡菜炒雞 雞丁. 骨腿丁. 大白菜. 泡菜	絲瓜麵線 絲瓜.麵線.枸杞	煮	產履青菜	冬瓜珍珠 冬瓜塊. 珍珠	水果	豆腐煲 豆腐. 冬粉. 絞肉. 蔬菜	6	2.8	1.7	1		2.8	864
11/16 =	麻油雞麵線 三環麵線. 雜丁. 枸杞. 麻油	糙米飯	沙茶魚丁魚丁. 高麗菜. 沙茶醬. 青蔥	碎脯青蔥炒蛋 洗選蛋. 碎脯. 青蔥	炒	有機菜	筍草排骨湯 筍茸.排骨.紅蘿蔔		黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲+鮮奶	5.2	2.8	1.7			2.8	748
11/17 三	馬鈴薯炒鮪魚 鮪魚罐頭, 馬鈴薯, 洗選蛋, 玉米, 洋蔥	特餐	油片炒烏龍烏龍麵.綠豆芽.油片絲.洋蔥	鹽水雞 雞丁. 骨腿丁. 脆筍片	炒	青菜	扁蒲金菇湯 扁蒲. 金針菇. 雞架	優酪乳	水果拼盤 水果	5.2	3	1.6		1	3	870
11/18	乾拌刀切麵 刀切麵 洋蔥 絞肉. 豆芽菜	五穀飯	醬燒大排 醬燒大排	冬瓜麵輪 冬瓜. 麵輪	煮	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 洗選蛋	水果	奶香南瓜濃湯 南瓜. 紅蘿蔔. 毛豆. 絞肉. 鮮奶	5.2	2.7	1.6	1		3.2	816
11/19 五	菇菇米苔目 米苔目、鴻喜菇、乾香菇絲、高麗菜	糙米飯	味噌燒雞 雞丁. 骨腿丁. 白蘿蔔	豆包時蔬 濕豆包. 紅蘿蔔. 西芹. 生香菇	炒	有機菜	牛蒡玉米湯 牛蒡. 玉米粒. 大骨		花生炸湯圓+豆漿 小湯圓. 花生粉. 豆漿	6.2	3	1.6			2.8	831
	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕.豆芽.蛋.紅蘿蔔	地瓜飯	羅定雜球 雞丁. 骨腿丁. 刈薯. 洋蔥	蛋酥扁蒲 扁蒲.木耳.洗選蛋.	煮	產履青菜	燒仙草 仙草原汁. 綠豆. 花豆	水果	高麗菜包+鮮奶 ^{高麗菜包} 鮮奶	6.2	3	1.5	1		2.8	889
11/23 =	咖哩炒米粉 米粉.咖哩粉.絞肉.木耳絲	糙米飯	雲南大薄片 肉片. 洋蔥. 小黄瓜. 豆酥	• 毛豆蒸蛋 洗選蛋. 毛豆仁	炒	有機菜	八寶冬粉湯 木耳.冬粉.紅蘿蔔.乾香菇.蝦米		酸梅山粉圓 酸梅湯包. 山粉圓	6	3	1.5			2.6	806
11/24 三	鮭魚炒飯 白米. 鮭魚碎肉. 洋蔥. 玉米粒	特餐	麻油菜飯 高麗菜. 杏鮑菇. 豆捲	麻油雞 雞丁.骨腿丁.米血糕.麻油	炒	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜. 大骨		水果拼盤 水果	5.8	2.5	1.5			2.8	762
四	擔仔麵 黃油麵. 綠豆芽. 絞肉	胚芽飯	白菜獅子頭 大白菜.獅子頭*2	孜然干片 豆干片, 甜椒, 青椒	炒	有機菜	白玉昆布湯 白蘿蔔. 乾昆布. 大骨	黄豆奶	蛋. 紅蘿蔔. 生香菇	5.8	3.5	1.8			3	856
五	寬粉肉末湯 寬冬粉. 木耳絲. 綠豆芽. 絞肉	糙米飯	雞丁. 常腿丁. 青木瓜	壕油杏鮑菇 杏鮑菇.紅蘿蔔	炒	有機菜	小魚味噌湯 小魚乾. 豆腐. 青蔥. 味噌		穀物燉奶 穀物燉奶	5.2	3	1.8			2.6	757
-	小籠包+鮮奶 小籠包*2. 鮮奶	薑黃飯	肉絲. 酸白采. 紅羅匐	瓜仔燒冬瓜 冬瓜. 圓平瓜	煮		紅豆西谷米紅豆. 西谷米	水果	山藥芋頭雞湯山藥.芋頭.雞丁.蔬菜	6.2	2.5	1.9	1		2.6	851
	蘑菇鐵板麵 黃油麵. 蘑菇醬. 菇	糙米飯	雞 1. 別 腿 1.	西芹干片 豆干片. 西芹	炒	月機米	玉米大骨湯 玉米.紅蘿蔔.大骨		白煮蛋+薏仁米漿+水果 洗選蛋.米漿	6	3.2	1.5	\) nb	eka pto u	2.8	830
學校一天營養所需(旱點、午餐、午點)			熱量 (kcal) 550	主食類(份) 3.5	五旗	(肉蛋類(份) 1.5	蔬菜類(份) 1		水果類(份)	奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)				
4-6歲			700	5 5	1.5		1.5		1	0. 5 0. 5		1.5				
+ m - 1 - 1 - + 4 - 1 - m - 1 - 1			100			1.0	1,0		1	<u> </u>	υ. υ		<u> </u>		_	