110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 三	**蒜香蛤蜊麵線** 三環麵線.蛤蜊.枸杞	**特餐**	**水餃** 奇美熟水餃	煮	**醉醬雞丁** 雞丁.骨腿丁.馬鈴薯.洋蔥	煮	**青菜**	**酸辣湯** 豆腐.脆筍絲.木耳.金針菇	**鮮奶**	**水果拼盤** 水果	5.7	2.7	1.5	0	1	2.5	857
12/2 四	**慶生蛋糕+鮮奶** 12吋蛋糕	**薏仁飯**	**蜜汁翅腿** 翅腿*2.白芝麻.麥芽糖	炸	**朴菜筍茸** 朴菜.筍茸.肉絲	炒	**有機味美菜**	**結頭魚丸湯** 結頭菜.魚丸.大骨	**水果**	**米粉湯** 米粉.肉絲.韭菜.綠豆芽	5.2	2.8	1.5	1		2	767
12/3 五	**南瓜雞茸粥** 白米.南瓜.雞肉	**糙米飯**	**泰式檸檬魚** 魚片.洋蔥.檸檬	煮	**蒼蠅頭** 韭菜.碎干丁.絞肉	炒	**有機小白菜**	**扁蒲豆捲湯** 扁蒲.豆捲.大骨		**肉蛋吐司+糙米漿+水果** 肉片.蛋.吐司	5.5	2.4	1.9	0		2.5	730
12/6 一	**馬拉糕.豆漿** 馬拉糕.豆漿	**小米飯**	**玉米蒸肉餅** 絞肉.洋蔥.玉米粒	蒸	**蕃茄豆腐滑蛋** 蕃茄.豆腐.洗選蛋	煮	**青菜**	**薑汁地瓜湯** 地瓜.薑片	**水果**	**羅宋湯餃** 水餃.高麗菜.大番茄.木耳絲	5.8	2.6	1.7	1		2.5	821
12/7 二	**吻魚炒飯** 白米.吻仔魚.洋蔥.玉米粒	**玉米飯**	**海苔魚丁** 水黨丁.海苔粉.地瓜	炸	**宜蘭西滷肉** 大白菜.香菇絲.芋頭	炒	**有機青松菜**	**酸菜白肉鍋** 酸白菜.凍豆腐.金針菇.肉片		**炒叛條+水果** 叛條.豆芽.韭菜.肉絲	5.4	2.6	1.7	0		2.5	733
12/8 三	**奶香白醬濃湯** 通心粉.馬鈴薯.瘦絞肉.三色丁.鮮奶	**特餐**	**台式炒麵** 黃油麵.肉絲.綠豆芽.木耳絲	炒	**滷雞翅** 雞翅	滷	**產履蔬菜**	**冬瓜薏仁排骨湯** 冬瓜.排骨.薏仁		**水果拼盤** 水果	5.3	2.8	1.5	0		3	759
12/9 四	**地瓜稀飯+蔥蛋** 白米.地瓜.洗選蛋.蔥	**燕麥飯**	**滷味拼盤** 肉丁.海帶結.四分干丁	滷	**蔬菜寬粉** 寬粉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	炒	**有機小白菜**	**黃芽昆布湯** 黃豆芽.昆布.大骨	**水果**	**玉米脆片+鮮乳** 玉米脆片.葡萄乾.鮮乳	5.2	2.8	1.5	1		3	812
12/10 五	**米苔目鹹湯** 米苔目.豆芽.韭菜.香菇絲	**糙米飯**	**蠔油香菇雞** 雞丁.白蘿蔔.生香菇	煮	**冬瓜肉茸** 冬瓜.紅蘿蔔.絞肉	燒	**有機山筒萵**	**羅宋湯** 番茄.西芹.高麗菜.紅蘿蔔.大骨		**關東煮+水果** 白蘿蔔.油腐.玉米條	5.2	2.3	1.8	0		2.5	699
12/13 一	**味噌拉麵** 拉麵.肉片.玉米粒.味噌	**芝麻飯**	**蔥油雞排** 雞排.青蔥	煮	**塔香海茸** 海茸.紅蘿蔔.九層塔	炒	**青菜**	**綠豆麥片湯** 綠豆.麥片	**水果**	**水煮玉米條+黑芝麻豆漿** 玉米條.黑芝麻豆漿	5.6	2.6	1.7	1		2.8	821
12/14 二	**當歸雞麵線** 棕色麵線.清胸肉片.薑片.當歸藥包	**薑黃飯**	**蓮棗燒雞** 雞丁.骨腿丁.雪蓮子.紅棗	煮	**客家小炒** 肉絲.乾魷魚.豆干片.芹菜	炒	**有機青江菜**	**芥菜鮮菇湯** 芥菜仁.生香菇.大骨		**叉燒包+鮮奶+水果** 叉燒包.鮮奶	6	2.6	1.5	0		2.5	770
12/15 三	**滑蛋豬肉燴飯** 白米.洗選蛋.絞肉.紅蘿蔔	**特餐**	**客家鹹湯圓** 湯圓.肉絲.香菇.高麗菜.韭菜	煮	**梅乾肉片** 梅乾菜.肉片	燒	**產履蔬菜**	**刈包** 刈包	**優酪乳**	**水果拼盤** 水果	5.5	2.5	1.5	0	1	2.5	828
12/16 四	**花枝羹** 花枝.脆筍絲.紅蘿蔔.木耳絲	**麥片飯**	**莎莎燉雞** 雞丁.骨腿丁.番茄.洋蔥	煮	**脆炒雙花** 青花.白花.紅蘿蔔.木耳	炒	**有機油菜**	**紫菜蛋花湯** 紫菜、洗選蛋	**水果**	**鮪魚炒飯 + 鮮奶** 白米.鮪魚罐頭.洋蔥.玉米粒	5.2	2.5	1.9	1		2.5	777
12/17 五	**蠔油拌河粉** 河粉.豆芽.韭菜.肉絲	**糙米飯**	**泰式打拋豬** 全瘦絞肉.洋蔥.九層塔.番茄.檸檬	煮	**金沙南瓜** 南瓜.鹹蛋.百頁	炒	**有機菠菜**	**枸杞木瓜湯** 青木瓜.枸杞.大骨		**蒜蓉蘿蔔糕+水果** 蘿蔔糕.綠豆芽.韭菜.蒜末	5.6	2.8	1.5	0		3	780
12/20 一	**滑蛋雞絲湯麵** 雞絲麵.蛋.油菜	**紫米飯**	**咖哩雞** 雞丁.骨腿丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	炒	**芥仁什錦** **芥菜仁.肉片、紅蘿蔔**	炒	**青菜**	**桂圓銀耳** 桂圓.白木耳	**水果**	**蒸餃+鮮奶** 水餃CAS.鮮奶	5.8	2.5	1.5	1		2.8	822
12/21 二	**肉絲麵線** 麵線.肉絲.木耳絲.紅蘿蔔	**紅藜飯**	**肉骨茶** 豬肉丁.豆捲.高麗菜.肉骨茶包	煮	**青蔥玉米炒蛋** 洗選蛋.玉米粒.青蔥.洋蔥	炒	**有機黑葉白菜**	**珍菇冬瓜湯** 冬瓜.金珍菇.大骨		**黑糖饅頭+鮮奶+水果** 黑糖饅頭.鮮奶	6	2.5	1.8	0		2.5	770
12/22 三	**鮮蝦粥** 白米.蝦仁.玉米粒.芹菜	**聖誕特餐**	**茄汁肉末堡** 大亨堡麵包.肉醬	炒	**椒鹽百匯** 百頁.四季豆.地瓜條	炸	**產履青菜**	**義式濃湯麵** 玉米粒.奶粉.洋蔥.螺旋麵		**水果拼盤** 水果	6	2.5	1.5	0		3	785
12/23 四	**番茄貓耳朵湯** 貓耳朵.番茄.大白菜	**地瓜飯**	**滷蛋肉燥** 白煮蛋.碎干丁.絞肉	煮	**蝦香結頭菜** 結頭菜.木耳.紅蘿蔔.蝦米	炒	**有機青松菜**	**芹香蘿蔔湯** 白蘿蔔.芹菜.大骨.玉米粒	**水果**	**起司饅頭.紫米糙米漿** 饅頭.起司片.紫米糙米漿	6	2.5	1.5	1		2.8	836
12/24 五	**青醬義大利麵** 洋蔥.全瘦絞肉.貝殼麵	**糙米飯**	**醬冬瓜燒雞** 雞丁.骨腿丁.鹹冬瓜.冬瓜	燒	**紅燒豆腐** 豆腐、菇、木耳絲、紅蘿蔔	炒	**有機小松菜**	**味噌海芽湯** 味噌.海帶芽.白蘿蔔		**滷蛋+蘿蔔湯+水果** 洗選蛋.白蘿蔔.芹菜	5.6	2	1.8	0.3		2.5	722
12/27 一	**沙茶炒麵** 黃油麵.肉絲.紅蘿蔔.空心菜	**芝麻飯**	**義式香料燉雞** 雞丁.骨腿丁.馬鈴薯.迷迭香葉	炒	**螞蟻上樹** 冬粉.高麗菜.木耳	炒	**青菜**	**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	1		2.5	846
12/28 二	**鮮菇瘦肉粥** 白米.香菇.絞肉.芹菜	**糙米飯**	**麵輪燒肉** 肉丁.麵輪.蘿蔔	炒	**培根金勾海芽** 培根.黃豆芽.乾海芽.芹菜	炒	**有機青油菜**	**玉米蛋花湯** 玉米粒.洗選蛋		**芋頭西米露+水果** 芋頭.西谷米.鮮奶	5.2	2.2	1.9	0		2.5	693
12/29 三	**咖哩炒飯** 絞肉.洋蔥.咖哩粉.馬鈴薯	**特餐**	**虱目魚柳粥** 虱目魚.高麗菜.玉米粒.洗選蛋	煮	**蠔油素肚** 素肚.洋蔥.菇菇	煮	**產履蔬菜**	**蒜蓉蘿蔔糕** 蘿蔔糕	**鮮乳**	**水果拼盤** 水果	5.5	2.6	1.6	1	1	3	920
12/30 四	**鍋燒鯛魚麵** 熟意麵.鯛魚.高麗菜.紅蘿蔔	**蕎麥飯**	**照燒大排** 里肌大排	燒	**鮮蔬蒸蛋** 洗選蛋.金針菇.紅蘿蔔	蒸	**有機高原奶油白菜**	**山藥洋芋大骨湯** 山藥.馬鈴薯.大骨	**黑豆奶**	**竹筍包+鮮奶+水果** 竹筍包.鮮奶	5.5	2.6	1.8	0		2.5	743
12/31 五	**元旦連假**																

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　　•使用之肉品為國產豬肉