110年3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	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
3/2 二	**蘿蔔糕湯** 蘿蔔糕.豆芽.韭菜.乾香菇	**糙米飯**	**京醬肉柳** 肉柳.洋蔥.青椒.紅蘿蔔	**燒**	**魚香茄子** 茄子.紅蘿蔔.青蔥.絞肉	**煮**	**有機蔬菜**	**三絲湯** 木耳絲.胡蘿蔔.金針菇.大骨		**芝麻包+鮮奶** 芝麻包.鮮奶	5.8	2.3	1.6			2.3	722
3/3 三	**青花瘦肉粥** 白米.青花菜.全瘦絞肉	**特餐**	**客家炒粄條** 粄條.肉絲.香菇.高麗菜.韭菜	**炒**	**照燒雞腿** 雞腿.白芝麻	**燒**	**產銷履歷**	**黃芽昆布湯** 黃豆芽.乾昆布.大骨		**水果拼盤** 水果	5.2	2.6	1.4			2.5	707
3/4 四	**慶生蛋糕+鮮奶** 12吋蛋糕.鮮奶	**海苔飯**	**鹹冬瓜肉燥** 絞肉.鹹冬瓜醬.冬瓜	**煮**	**五香干絲** 豆干絲.洋蔥.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**結頭金菇湯** 結頭菜.金針菇.大骨	**水果**	**魷魚炒麵** 黃油麵.紅蘿蔔.魷魚.木耳絲	5.2	3	1.3	1		2.3	785
3/5 五	**白醬義大利麵** 彎管麵.雞肉.彩椒.北海道濃湯奶油塊	**糙米飯**	**台式燒肉** 肉片.烤肉醬.黃豆芽.生香菇	**煮**	**蒜香小魚** 豆干片.小魚乾.花生	**炒**	**有機蔬菜**	**紫菜蛋花湯** 紫菜.洗選蛋.大骨		**小籠湯包*3+豆漿** 小籠湯包*3.豆漿	5.2	3.2	1.6			2.5	757
3/8 一	**三色蕎麥麵** 蕎麥麵.洗選蛋.青菜.紅蘿蔔	**芝麻飯**	**春川炒雞** 泡菜.大白菜.雞丁.骨腿丁.年糕.起司絲	**燒**	**豆鼓蕪菁絲** 結頭菜.紅蘿蔔.木耳絲.黑豆豉	**炒**	**產銷履歷**	**銀耳蓮子湯** 白木耳.雪蓮子.紅棗.二砂	**水果**	**蛋花湯餃** 水餃.洗選蛋	5.6	2.3	1.8	1		2.3	773
3/9 二	**客家鹹湯圓** 小湯圓.韭菜.芹菜.香菇.蝦米	**糙米飯**	**豚汁蔬菜味噌煮** 火鍋肉片.高麗菜.紅蘿蔔.馬鈴薯	**煮**	**醬燒豆包塊** 炸豆包塊.大白菜.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**榨菜粉絲湯** 榨菜.冬菜.冬粉.大骨		**蒸地瓜+鮮奶** 地瓜.鮮奶	5.7	3	1.6			2.5	777
3/10 三	**鮪魚炒飯** 白米.鮪魚罐.洋蔥.青蔥	**特餐**	**肉醬義大利麵** 螺旋麵.絞肉.三色丁.洋蔥	**炒**	**旗魚排** 旗魚排Q	**炸**	**產銷履歷**	**玉米濃湯** 玉米粒.馬鈴薯.洗選蛋.紅蘿蔔.玉米醬	**鮮奶**	**水果拼盤** 水果	5.4	2.8	1.3		1	3	876
3/11 四	**味噌拉麵** 拉麵.肉片.玉米粒.味噌	**胚芽飯**	**宮保雞丁** 雞丁.骨腿丁.青椒.洋蔥	**炒**	**和風大根燒** 白蘿蔔.紅蘿蔔.魚板片CAS.柴魚片	**燒**	**有機蔬菜**	**酸菜白肉鍋** 酸白菜.大白菜.金針菇.肉片	**水果**	**茶葉蛋+薏仁米漿** 洗選蛋.薏仁米漿	5.2	2.7	1.7	1		2.8	795
3/12 五	**雞蓉玉米粥** 白米.清胸肉.香菇.玉米粒	**糙米飯**	**筍乾豬腳** 筍乾.肉丁.青蔥.豬腳丁	**煮**	**鮮菇蒸蛋** 洗選蛋.生香菇.金針菇	**蒸**	**有機蔬菜**	**海結大骨湯** 海帶結.薑絲.大骨		**饅頭夾起司+鮮奶** 饅頭.起司片.鮮奶	5.2	3	1.5			2.5	739
3/15 一	**美濃湯板條** 板條.豆芽.韭菜.肉絲.紅蘿蔔	**小米飯**	**可樂雞翅** 雞翅.可樂.蒜仁.薑片	**煮**	**酸菜豆腸** 酸菜.豆腸.胡蘿蔔	**炒**	**產銷履歷**	**紅豆地瓜湯** 紅豆.地瓜.二砂	**水果**	**馬鈴薯起司炒蛋** 洗選蛋.馬鈴薯.起司片.彩椒	5.6	2.8	1.5	1		2.5	812
3/16 二	**蚵仔麵線** 紅麵線.蚵仔.脆筍絲.芹菜	**糙米飯**	**豆腐蒸肉餅** 豆腐.絞肉.青蔥	**炒**	**白菜麵筋** 大白菜.油泡.木耳絲	**炒**	**有機蔬菜**	**羅宋湯** 高麗菜.大蕃茄.西芹		**煎餃+鮮奶** 鮮奶.熟花生仁片.二砂	5.6	2.6	1.8			2.6	749
3/17 三	**洋蔥培根炒飯** 白米.洋蔥.CAS培根片.玉米粒	**特餐**	**酸辣湯麵** 小鳥龍麵.木耳絲.紅蘿蔔.脆筍絲.豆腐.洗選蛋	**煮**	**鮮蔬肉片** 肉片.高麗菜.紅蘿蔔	**炒**	**產銷履歷**	**小饅頭*2** 黑糖小饅頭		**水果拼盤** 水果	5.8	2.5	1.5			2.3	735
3/18 四	**山藥肉末粥** 白米.山藥.全瘦絞肉	**五穀飯**	**咖哩雞丁** 雞丁.骨腿丁.馬鈴薯	**煮**	**木須花椰** 青花菜.白花菜.木耳絲	**炒**	**有機蔬菜**	**豆腐蛋花湯** 豆腐.洗選蛋.青蔥.大骨	**水果**	**炒米苔目** 米苔目.肉絲.韭菜.高麗菜	5.8	2.6	1.8	1		2	796
3/19 五	**米粉湯** 米粉.肉絲.韭菜.綠豆芽	**糙米飯**	**砂鍋魚丁** 魚丁.凍豆腐.大白菜	**煮**	**毛豆炒蛋** 洗選蛋.毛豆	**炒**	**有機蔬菜**	**冬瓜薏仁湯** 冬瓜.薏仁.大骨		**鮮肉包+鮮奶** 鮮肉包.鮮奶	5.4	3	1.5			2.6	758
3/22 一	**絲瓜粥** 絲瓜.紅蘿蔔.白米	**藜麥飯**	**玉米雞丁** 雞丁.骨腿丁.玉米段.紅椒	**煮**	**義式番茄蒸蛋** 洗選蛋.大番茄.義式香料	**蒸**	**產銷履歷**	**冬瓜山粉圓** 冬瓜塊.山粉圓.二砂	**水果**	**鮮肉燒賣*3+鮮菇湯** 鮮肉燒賣*3.鮮菇湯	5.5	3	1.2	1		2.3	804
3/23 二	**油腐細粉湯** 油豆腐.冬粉.油蔥酥	**糙米飯**	**醬烤豬排** 生鮮大排.烤肉醬	**燒**	**蝦香瓜瓜** 時瓜.香菇絲.蝦米.木耳絲	**煮**	**有機蔬菜**	**海芽味噌湯** 豆腐.海芽.味噌		**炒粿仔條+水果** 粿仔條.香菇絲.肉絲.紅蘿蔔	5.2	2.5	1.9			3	734
3/24 三	**奶香通心粉** 通心粉.馬鈴薯.瘦絞肉.洋蔥.鮮奶	**特餐**	**吻魚蛋炒飯** 洗選蛋.洋蔥.吻仔魚.青蔥	**炒**	**腐乳燒雞** 骨腿丁.雞丁.青椒.馬鈴薯.豆腐乳	**燒**	**產銷履歷**	**四神湯** 四神.小薏仁.大骨	**優酪乳**	**水果拼盤** 水果	5.5	2.6	1.3		1	2.8	859
3/25 四	**蝦仁豆腐羹** 豆腐.蝦仁.脆筍絲.木耳絲	**薏仁飯**	**紅燒排骨** 肉丁.排骨丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	**煮**	**螞蟻上樹** 冬粉.木耳絲.芹菜.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**牛蒡紅棗湯** 牛蒡.玉米段.紅棗.大骨	**水果**	**南瓜麵疙瘩** 麵疙瘩.南瓜.彩椒.洋蔥	5.6	2	1.7	1		2.6	762
3/26 五	**韭香炒米粉** 米粉.韭菜.木耳絲	**糙米飯**	**香草燒雞** 雞丁.西芹.馬鈴薯.義式香料	**燒**	**鐵板油腐** 油腐.綠豆芽.洋蔥.韭菜	**炒**	**有機蔬菜**	**黃瓜大骨湯** 大黃瓜.鮮香菇.大骨		**芋泥包+鮮奶** 芋泥包.鮮奶	5.5	3	1.5			2.6	765
3/29 一	**炒烏龍麵** 小烏龍.肉絲.木耳.紅蘿蔔	**玉米飯**	**糖醋雞丁** 雞丁.洋蔥.鳳梨	**炸**	**絲瓜燴蛋** 絲瓜.洗選蛋.金針菇	**煮**	**產銷履歷**	**綠豆西米露** 綠豆.綠豆蒜.西谷米	**水果**	**蒸餃+味噌湯** 水餃.味噌.白蘿蔔	5.6	3	1.5	1		3	850
3/30 二	**紅燒豬肉刀削麵** 刀削麵.豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔	**糙米飯**	**樹子魚片** 魚片.樹子.薑絲	**蒸**	**榨菜三絲** 榨菜絲.木耳.紅蘿蔔.肉絲	**炒**	**有機蔬菜**	**肉骨茶湯** 大白菜.金針菇.凍豆腐.肉骨茶包.大骨		**蒜味厚片+鮮奶** 蒜味厚片.鮮奶	5.2	2.6	1.7			2.5	714
3/31 三	**奶油鮭魚燉飯** 白米.洋菇.鮭魚.奶油.洋蔥	**特餐**	**蕃茄米苔目湯** 米苔目.大蕃茄.木耳絲.香菇絲	**煮**	**滷味拼盤** 肉丁.白蘿蔔.大溪黑干	**滷**	**產銷履歷**	**豆沙包** 豆沙包		**水果拼盤** 水果	5.8	2.7	1.5			2.3	750

學校一天營養所需(早點、午餐、午點)	熱量 (kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(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