## 109年4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)
4/1 四	<b>慶生蛋糕+豆漿</b> 12吋慶生蛋糕	糙米飯	冬瓜燒鴨 鴨丁. 冬瓜. 紅蘿蔔	<b>孜然乾片</b> 豆干片.洋蔥.青椒.彩椒	炒	有機蔬菜	青木瓜鮮菇湯 青木瓜. 鮑魚菇. 大骨	水果	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕.韭菜.紅蘿蔔	5. 2	2.5	1	1		2	727
4/6 二	<b>雞絲湯麵</b> 雞絲麵. 肉絲. 金針菇	小米飯	紅燒雞 雞丁. 骨腿丁. 白蘿蔔	沙茶玉米 玉米粒. 馬鈴薯. 紅蘿蔔	煮	有機蔬菜	<b>蒲仔金菇湯</b> 扁蒲. 金針菇. 大骨		摩摩喳喳 地瓜. 芋頭. 西谷米. 鮮奶	5	2	1.5	0.5		2.1	662
4/7 三	緣瓜雞蛋粥 白米. 香菇絲. 絲瓜. 洗選蛋	<b>兒童節</b> 特餐	<b>咖哩炒麵</b> 黃油麵. 洋蔥. 高麗菜. 肉絲	UAS獻魚丸*2. 海苔粉. 柴魚片	炸	產履青菜	冬瓜奶茶 冬瓜塊.奶粉.珍珠		<b>水果拼盤</b> 時令水果	4.8	2.5	1.3	2		2	766
	蕎麥湯麵 蕎麥麵. 肉絲. 綠豆芽. 木耳絲	紫米飯	梅干蒸肉梅干菜. 絞肉. 紅蘿蔔	生豆包. 脆筍片. 鮑魚菇	炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐.洗選蛋.木耳	水果	馬鈴薯蔬菜湯 馬鈴薯. 高麗菜. 金針菇	5. 2	2.5	1	1		2	727
4/9 五	什錦蝦仁炒冬粉 冬粉. 蝦仁. 高麗菜. 金針菇	糙米飯	<b>肉骨茶燒雞</b> 雞丁. 骨腿丁. 生香菇. 大白菜	<b>洋蔥炒蛋</b> 雞蛋.洋蔥.紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	<b>黄芽海帶湯</b> 黃豆芽.海帶芽.大骨		黑糖捲+優酪乳 黑糖捲.優酪乳	5	2	1.4	0.5		2.5	678
_	<b>炒粿仔條</b> 粿仔條.高麗菜.肉絲	芝麻飯	五香雞排 雞排.八角.五香粉	情 開陽蘿蔔 白蘿蔔. 乾香菇絲. 蝦皮	炒	產履青菜	<b>花豆麥片湯</b> 大紅豆,麥片,二砂	水果	茶碗蒸+鮮奶 洗選蛋. 柴魚片. 香菇. 鮮奶	5	2	1	1		2.5	698
4/13 ニ	香菇雞麵線 白麵線.香菇.雞絞肉	糙米飯	京醬肉柳 肉柳. 干片. 洋蔥. 紅蘿蔔	媽	炒	有機蔬菜	五米濃湯 五米粒.洗選蛋. 馬鈴薯. 胡蘿蔔.		鍋燒意麵+水果 意麵. 青江菜. 胡蘿蔔	4.8	2	1	0.5		2	631
Ξ	魚片鹹粥 白米. 魚片. 芹菜	特餐	炒麵疙瘩 <sup>飯疙瘩, 乾香菇, 蝦米, 內絲, 高麗菜, 紅蘿蔔</sup>	雞丁. 骨腿丁. 洋蔥. 青蔥	炒	產履青菜	<b>菌菇豆捲湯</b> 豆捲. 金針菇. 杏鮑菇. 大骨	鮮奶	<b>水果拼盤</b> 時令水果	4.8	2	1	1.5	1	2	841
4/15 四	<b>紅豆鮮奶</b> 紅豆. 鮮奶	蕎麥飯	泰式打拋豬 絞肉.洋蔥.九層塔.番茄	香料馬鈴薯炒蛋 雞蛋. 馬鈴薯. 彩椒	炒	有機蔬菜	<b>紫菜蛋花湯</b> 紫菜.洗選蛋.大骨	水果	燒賣+白菜頁丸湯 燒賣. 大白菜. 桂冠貢丸	5	2.5	1.3	1	0.5	2.2	804
4/16 <u>五</u>	<b>滷味拼盤</b> 白蘿蔔.海帶結.鴿蛋	糙米飯	鮮 <b>蘇 紙 耳</b> 	<b>森香毛豆莢</b> CAS毛豆莢. 蒜末. 香蒜粉	炒	有機蔬菜	内骨茶湯 肉骨茶包. 大白菜. 金針菇		<b>芋泥包+黑豆漿</b> 芋泥包. 黑豆漿	4. 9	2	1.3	0.5		2.5	668
4/19 	米苔目湯 米苔目. 胡蘿蔔. 肉絲. 綠豆芽	麥片飯	<b>酸菜雞</b> 雞丁. 骨腿丁. 酸菜. 紅蘿蔔	舎鮑姑頭, 油豆腐 J. 量片	炒	產履青菜	燒仙草 仙草原汁. 花豆. 雞豆、熟花生	水果	香酥地瓜條+玉米蛋花湯 地瓜. 玉米粒. 洗選蛋	5	2. 4	1	1		2	705
=	奶香通心粉 螺旋麵.洋蔥.彩椒.鮮奶	糙米飯	<b>吻魚豆腐煲</b> 吻仔魚.海帶芽.豆腐	<b>油蔥高麗</b> 高麗菜. 肉絲. 油蔥酥	煮	有機蔬菜	四神湯四神.小薏仁.大骨		奶皇包+薏仁米漿+水果 奶皇包. 薏仁米漿	4.8	2	1	0.5	0.5	2.5	729
Ξ	滑蛋鮮肉粥 洗選蛋. 絞肉. 高麗菜	特餐	客家炒米粉 米粉,綠豆芽,韭菜,香菇絲	難 1. 育腿 1. 小寅瓜. 沣恩	炒	產履青菜	白菜羹湯 大白菜. 脆筍絲. 木耳絲		<b>水果拼盤</b> 時令水果	5	2	1	1.5		2.5	728
四	鮮菇麵線湯 麵線.青蔥.金針菇.生香菇	薏仁飯	<b>級</b> 肉. 麵輪. 否鮑姑. 洋悤	南瓜蒸蛋 雞蛋. 南瓜. 青蔥	蒸	有機蔬菜	黄瓜薏仁湯 大黄瓜. 小薏仁. 大骨	水果	蒜香鮮蝦炒烏龍麵 烏龍麵.洋蔥. 蝦仁	4.8	2. 2	1.3	1		2	684
五	水餃+鮮奶 水餃CAS. 鮮奶	糙米飯	<b>蠔油雞翅</b> 雞翅. 蠔油	<b>豆酥燒豆腐</b> 豆腐.洋蔥.豆酥	燒	有機蔬菜	玉米大骨湯		<b>醬香炒飯</b> 白米. 洋蔥. 三色丁. 洗選蛋.	5	2.5	1	0.5		2	683
_	油蔥炒手 餛飩.蔥.絞紅蔥頭	薑黃飯	<b>瓜仔雞</b> 雞丁、骨腿丁、圓平瓜	冼選金, 扁浦, 胡羅匐	炒	產履青菜	紅豆紫米湯紅豆.紫米.二砂.	水果	黄金玉米+鮮奶 玉米.鮮奶	4.8	2. 1	1	1		2	669
=	<b>吻魚炒飯</b> 白米.吻仔魚.高麗菜.洋蔥	糙米飯	粉蒸肉 内. 地瓜	咖哩花椰 青花菜. 白花菜. 紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	冬瓜九片湯		味噌拉麵 拉麵. 肉片. 青江菜. 紅蘿蔔.	5	2	1.4	0.5		2.3	669
三	酸辣湯冬粉 冬粉. 豆腐. 木耳. 紅蘿蔔. 脆筍絲	特餐	<b>虱目魚柳粥</b> 虱目魚柳.芹菜. 高麗菜. 生香菇	日雜副, 海市站, 大湊杰十, 紅余也	滷	產履青菜	銀絲卷 CAS銀絲卷	優酪乳	水果拼盤 時令水果	5	2. 2	1	1.5	1	2	870
四	擔仔湯麵 黃油麵,綠豆芽,絞肉,洋蔥	胚芽飯	木瓜燒雞 雞丁. 骨腿丁. 青木瓜	韓式拌黃芽	炒	有機蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐.洗選蛋.大骨	水果	桂花白玉釀桂花釀,小湯圓,雪蓮子	5. 1	2	1.1	1		2.1	689
4/30 <u>五</u>	香菇貓耳朵 麵疙瘩.香菇.肉絲.紅蘿蔔	糙米飯	球油燒肉片   肉片. 洋蔥. 紅蘿蔔	冬瓜. 紅羅匐. 乾豆捲	煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 白蘿蔔.味噌.海芽		藍莓波蘿夾心+鮮奶 藍莓波蘿夾心.鮮奶	5	2.5	1	0.5	cka tio t	2	683
學校一天營養所需(旱點、午餐、午點)			熱量 (kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(份)		蔬菜類(份) 1		水果類(份)	奶類(份)		<i>1)</i>	油脂與堅果種子類(/			<del>烈(竹)</del>
			550	3.5	-	1.5	1		1	0.5		1.5				
	4-6歲		700	5		1.5	1.5		1	(4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)			2			

表單設計:軒泰食品有限公司