109年5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)
5/3 一	**乾拌雞肉麵** 油麵.雞肉絲.小黃瓜.黃豆芽.紅蘿蔔	麥片飯	**蔥燒鴨丁** 鴨丁.馬鈴薯.洋蔥.青蔥	燒	**鮮燴大瓜** 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳.鴿蛋	燴	產履青菜	**綠豆薏仁湯** 綠豆.薏仁.二砂	水果	**珍珠丸子+優酪乳** 珍珠丸.優酪乳	5.5	2.5	1.7	1		2.5	788
5/4 二	**地瓜稀飯+蒸蛋** 地瓜.青蔥.洗選蛋	糙米飯	**醬燒大排** 醬燒大排.蒜仁.薑片	滷	**白菜滷** 大白菜.乾香菇絲.金針菇.洗選蛋	燒	有機菜	**養身牛蒡湯** 牛蒡.玉米粒.大骨		**火鍋湯** 高麗菜.豬血糕.貢丸.玉米段	5.3	3	1.8			3	776
5/5 三	**蝦仁青醬義大利麵** 螺旋麵.香菇.絞肉.蝦仁.青醬	特餐	**什錦蛋炒飯** 絞肉.洗選蛋.洋蔥.三色丁	炒	**三杯雞丁** 骨腿丁.雞丁.豬血糕.杏鮑菇.九層塔	炒	青菜	**金針蘿蔔湯** 乾金針.白蘿蔔.生香菇.大骨	優酪乳	**水果拼盤** 西瓜.蘋果.葡萄	5.8	2.7	1.5		1	2.8	922
5/6 四	**慶生蛋糕+紫米燕麥漿** 12吋蛋糕	五穀飯	**豆酥魚丁** 魚丁.豆腐.豆酥	煮	**客家悶筍** 竹筍.福菜	燴	有機菜	**鳳梨苦瓜雞湯** 雞丁.苦瓜.鳳梨.蔭鳳梨	水果	**炒米苔目** 米苔目.綠豆芽.紅蘿蔔.絞肉	5	3	2	1		2.3	789
5/7 五	**蔬菜麵** 白油麵.高麗菜.肉片	糙米飯	**京醬燒雞** 骨腿丁.雞丁.小黃瓜.甜麵醬.豆瓣醬	燒	**蒜炒黑椒鮑菇** 杏鮑菇.彩椒.黑胡椒	炒	有機菜	**芹香蘿蔔湯** 芹菜.白蘿蔔.玉米粒.大骨		**紅豆西米露** 紅豆.西谷米.鮮奶	5	3	1.7			2.6	735
5/10 一	**湯板條** 板條.豆芽.韭菜.肉絲.紅蘿蔔	芝麻飯	**蔥油雞翅** 雞翅.青蔥	煮	**花生黑干** 大溪黑豆干.杏鮑菇.水煮花生	煮	產履青菜	**芋香銀耳湯** 白木耳.芋頭.二砂	水果	**芝麻包+鮮奶** 芝麻包CAS.鮮奶	5.5	3	1	1		2.5	808
5/11 二	**桂圓小米甜粥** 糯米.小米.桂圓	糙米飯	**孜然肉片** 肉片.豆干片.洋蔥.紅蘿蔔	炒	**關東煮** 白蘿蔔.黑輪.玉米段.杏鮑菇頭	煮	有機菜	**扁蒲大骨湯** 扁蒲.大骨.薑絲		**南瓜軟排湯** 南瓜.高麗菜.番茄.軟排丁	5	2.5	2			2.3	691
5/12 三	**台南意麵** 白油麵 洋蔥 絞肉.豆芽菜	特餐	**豆乳味增拉麵** 拉麵.玉米粒.海帶芽.高麗菜.火鍋肉片.豆漿原汁	煮	**香酥地瓜條** Q地瓜條	炸	青菜	**蒸餃*2** cas水餃		**水果拼盤** 蓮霧.木瓜.火龍果	6	2.5	1.2			3	773
5/13 四	**油蔥拌麵線** 麵線.大白菜.青蔥.金針菇	玉米飯	**蔭鳳梨燒魚丁** 魚丁.冬瓜.蔭鳳梨	煮	**蒼蠅頭** 韭菜花.絞肉.豆干丁	炒	有機菜	**青菜蛋花湯** 大白菜.洗選蛋.大骨	水果	**蒸馬鈴薯+黑芝麻豆漿** 馬鈴薯.黑芝麻豆漿	5	2.5	1.8	1		2.6	760
5/14 五	**鮪魚炒飯** 白米.鮪魚罐.洗選蛋.白米	糙米飯	**照燒雞丁** 骨腿丁.雞丁.馬鈴薯	煮	**泡菜黃瓜** 小黃瓜.泡菜.紅蘿蔔	炒	有機菜	**蔬菜羹湯** 大白菜.紅蘿蔔.木耳絲.大骨		**紅豆吐司+鮮奶** 紅豆吐司.鮮奶	5.5	2.5	1.8			2.6	735
5/17 一	**扁蒲鹹粥** 白米.扁蒲.金針菇.絞肉	小米飯	**咖哩土豆肉醬** 絞肉.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	煮	**木須炒蛋** 洗選蛋.木耳絲.紅蘿蔔	炒	產履青菜	**紅豆花生湯** 紅豆.花生仁.二砂	水果	**鮮肉餛飩湯** 餛飩.榨菜絲.金針菇	5.5	3	1.2	1		2.4	808
5/18 二	**擔仔麵** 黃油麵.綠豆芽.絞肉	糙米飯	**豆豉炒雞** 雞丁.骨腿丁.彩椒.豆豉	炒	**白菜豆腐羹** 豆腐.大白菜.香菇.紅蘿蔔	煮	有機菜	**冬瓜大骨湯** 冬瓜.枸杞.大骨		**熱帶水果茶+山藥捲** 韓國柚子茶.鳳梨.蘋果.山藥捲	5	3	1.8			2.6	737
5/19 三	**客家鹹湯圓** 小湯圓.韭菜.芹菜.香菇.蝦米	特餐	**干丁肉燥拌麵** 刀削麵.豆乾丁.絞肉.豆芽菜.洋蔥	拌	**味噌蒸魚片** 魚片.紅蘿蔔.味噌	蒸	青菜	**絲瓜金針湯** 絲瓜.金針菇.大骨	鮮奶	**水果拼盤** 西瓜.美濃瓜.葡萄	5	2.5	1.2		1	2.6	835
5/20 四	**沙茶炒麵** 肉絲.空心菜.紅蘿蔔.黃油麵	胚芽飯	**白灼肉片** 肉片.黃豆芽.紅蘿蔔	炒	**豆瓣燒茄** 茄子.紅蘿蔔.豆瓣醬	燒	有機菜	**酸菜筍片湯** 酸菜.脆筍片.大骨	水果	**肉包+鮮奶** 肉包.鮮奶	5	2.5	2	1		2.8	774
5/21 五	**虱目魚豆腐湯** 豆腐.虱目魚柳.紅蘿蔔.大白菜	糙米飯	**日式滑蛋雞丁** 骨腿丁.雞丁.洋蔥.洗選蛋.海苔絲	煮	**脆筍油腐** 油豆腐丁.脆筍片.洋蔥.紅蘿蔔	炒	有機菜	**海結薑絲湯** 海帶結.薑絲.大骨		**AB乳果** AB乳果	5	3.1	1.1			2.8	736
5/24 一	**米苔目甜湯** 米苔目.綠豆	蕎麥飯	**瓜仔冬瓜肉** 肉丁.冬瓜.圓平瓜.紅蘿蔔	煮	**香鬆柴魚蒸蛋** 洗選蛋.香鬆.柴魚片	蒸	產履青菜	**綠豆蓮子湯** 綠豆.雪蓮子.二砂	水果	**蒸餃+金針蘿蔔湯** 水餃CAS.白蘿蔔.芹菜.乾金針	5.8	2.8	1.2	1		2.4	814
5/25 二	**油腐細粉湯** 油腐.冬粉.小白菜.胡蘿蔔	糙米飯	**青花炒雞** 骨腿丁.雞丁.青花菜	炒	**鮮蔬寬粉** 寬粉條.高麗菜.紅蘿蔔	炒	有機菜	**黃芽豆皮湯** 黃豆芽.乾豆捲.大骨		**三角薯餅+豆漿** 薯餅.豆漿	5.8	2.5	1.4			2.6	746
5/26 三	**鹹蛋炒飯** 白米.鹹蛋.高麗菜.絞肉	特餐	**漢堡麵包** 漢堡麵包.番茄醬		**魷魚排** 魷魚排(源鴻億)	炸	青菜	**黃金濃湯** 玉米粒.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔.南瓜.洗選蛋		**水果拼盤** 火龍果.木瓜.蓮霧	5	2	1			3	660
5/27 四	**魷魚羹米粉** 米粉.魷魚條.脆筍絲.紅蘿蔔	紅豆飯	**宮保雞丁** 骨腿丁.雞丁.彩椒.油花生	炒	**脆炒土豆絲** 馬鈴薯.肉絲.木耳絲.紅蘿蔔	煮	有機菜	**榨菜粉絲湯** 榨菜.冬粉.大骨	水果	**玉米脆片+鮮奶** 玉米脆片.鮮奶.葡萄乾	5	3	1.4	1		2.7	792
5/28 五	**野菇通心麵** 通心麵.彩椒.鮑魚菇.絞肉	糙米飯	**麻婆豆腐** 絞肉.豆腐.紅蘿蔔.青蔥	煮	**開陽蒲瓜** 扁蒲.金針菇.乾香菇絲.蝦皮	炒	有機菜	**竹筍大骨湯** 竹筍.大骨		**小饅頭+優酪乳** 小饅頭.優酪乳	5	2.7	2			2.5	715
5/31 一	**豬肉烏龍麵** 烏龍麵.肉絲.小木耳.高麗菜	紫米飯	**筍片燒雞** 骨腿丁.雞丁.脆筍片.青蔥	燒	**香蒜炒豆** 四季豆.紅蘿蔔.絞肉	炒	有機菜	**冬瓜紅茶** 冬瓜塊.紅茶包.山粉圓	水果	**豆漿豆花** 豆漿.豆花.八寶豆	5	2.5	1.9	1		2	735

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

◆ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉