111年1月份 楊心國小附設幼兒園菜單

日期		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）
1/3 一	**肉絲米粉羹湯** 米粉.肉絲.脆筍絲.木耳絲	**麥片飯**	**醬燒雞腿** 雞腿	**燒**	**蕃茄炒蛋** 蕃茄.洗選蛋	**炒**	**蔬菜**	**綠豆西米露** 綠豆.西谷米	**水果**	**蒸地瓜+鮮奶** 地瓜.鮮奶	5.8	2.6	1.7	1		3	844
1/4 二	**肉末蛋炒飯** 白米.洗選蛋.絞肉	**糙米飯**	**海苔魚丁** 水鴛丁.地瓜.海苔粉	**炸**	**奶香燉白菜** 大白菜.紅蘿蔔.奶粉.培根	**炒**	**有機蔬菜**	**三絲湯** 海帶絲.黃豆芽.紅蘿蔔.大骨		**鮮肉包+米漿+水果** 鮮肉包.米漿	5.4	2.6	1.7	0		2.5	733
1/5 三	**鮪魚馬鈴薯炒蛋** 馬鈴薯.鮪魚.洗選蛋	**特餐**	**古早味油飯** 糯米.絞肉.香菇絲	**拌**	**花生豬腳** 豬腳丁.花生.肉丁	**滷**	**產履蔬菜**	**四神湯** 四神包.薏仁		**水果拼盤** 水果	5.8	2.5	1.5	0		3	771
1/6 四	**慶生蛋糕+鮮奶** 12吋蛋糕	**紅扁豆飯**	**芋香椰奶雞** 雞丁.骨腿丁.芋頭.九層塔.椰漿	**煮**	**韭菜盒** 韭菜.洗選蛋.冬粉.絞肉	**炒**	**有機蔬菜**	**黃瓜玉米湯** 大黃瓜.玉米粒.大骨	**水果**	**炒烏龍麵** 烏龍麵.肉絲.胡蘿蔔.洋蔥.木耳絲	5.3	2.3	1.5	1		3	781
1/7 五	**芋頭鹹粥** 白米.芋頭.芹菜.紅蘿蔔	**芝麻飯**	**鹹冬瓜肉醬** 絞肉.冬瓜.醬冬瓜	**燒**	**沙茶海根** 海帶根.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**紫菜豆腐湯** 紫菜.豆腐.大骨		**麻油湯麵線+水果** 三環麵線.絞肉.杏鮑菇頭.枸杞	5.2	2.8	1.5	0		2.5	730
1/10 一	**青菜湯餃** 水餃CAS.蔬菜	**燕麥飯**	**普羅旺斯燉肉** 雞丁.骨腿丁.蕃茄.洋蔥	**燒**	**筍片燴鮮菇** 脆筍片.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔	**煮**	**蔬菜**	**紅豆湯圓** 紅豆.湯圓	**水果**	**香菇燒賣+鮮奶** 香菇燒賣*3.鮮奶	5.6	2.6	1.7	1		3	830
1/11 二	**蝦仁炒飯** 白米.洗選蛋.蝦仁.洋蔥	**糙米飯**	**無菁菜燒雞** 雞丁.骨腿丁.結頭菜	**燒**	**醬油蒸蛋** 洗選蛋	**蒸**	**有機蔬菜**	**冬菜粉絲湯** 大白菜.冬菜.冬粉		**肉絲炒麵+水果** 黃油麵.肉絲.豆芽.小白菜	6	2.6	1.5	0		2.5	770
1/12 三	**南瓜蔬菜湯** 南瓜.高麗菜.大蕃茄.西芹	**特餐**	**海鮮烏龍麵** 烏龍麵.魚丸.旗魚丁.高麗菜	**煮**	**茄汁油片絲** 油片絲.洋蔥.青椒	**炒**	**產履蔬菜**	**豬肉餡餅** 豬肉餡餅*1	**優酪乳**	**水果拼盤** 水果	5.5	2.5	1.5	0	1	2.5	828
1/13 四	**鮮菇炒麵** 白油麵.鮑魚菇.生香菇	**紫米飯**	**香滷大排** 生鮮大排	**滷**	**蟹黃豆腐** 豆腐.紅蘿蔔.芹菜.南瓜.鹹蛋黃	**煮**	**有機蔬菜**	**味噌蔬菜湯** 白蘿蔔.海帶芽	**水果**	**洋蔥雞茸粥** 白米.雞肉.洋蔥.洗選蛋	5.2	2.5	1.9	1		2.5	777
1/14 五	**麵疙瘩湯** 麵疙瘩.高麗菜.紅蘿蔔	**薏仁飯**	**雞肉親子丼** 雞丁.骨腿丁.洋蔥.洗選蛋.海苔細絲	**炒**	**關東煮** 白蘿蔔.海帶結.豬血糕丁.油豆腐	**煮**	**有機蔬菜**	**長年菜鮮菇湯** 大芥菜.鮑魚菇.大骨		**饅頭夾蛋+鮮奶+水果** 饅頭.鮮奶.優酪乳	5.6	2.8	1.5	0		3	780
1/17 一	**蘿蔔糕湯** 蘿蔔糕.豆芽.絞肉.乾香菇	**小米飯**	**壽喜燒** 肉片.綠豆芽.洋蔥.生香菇	**炒**	**麻婆豆腐** 豆腐.絞肉.青蔥	**燒**	**蔬菜**	**四寶甜湯** 綠豆.薏仁.紅豆.黑粉圓	**水果**	**吻魚粥** 白米.海帶芽.高麗菜.吻仔魚.洗選蛋	5.6	2.5	1.5	1		2.8	808
1/18 二	**滑蛋雞絲麵** 雞絲麵.洗選蛋.絞肉.油菜.洋蔥.乾香菇	**糙米飯**	**酸菜雞丁** 雞丁.骨腿丁.酸菜	**炒**	**鮮味炒蛋** 洗選蛋.洋蔥.魚片.玉米	**炒**	**有機蔬菜**	**結頭菜大骨湯** 結頭菜.大骨		**燒賣+鮮奶+水果** 燒賣*2.鮮奶	5	2.7	1.8	0		2.5	715
1/19 三	**鮮蔬雜糧粥** 白米.五穀米.絞肉.高麗菜.玉米粒	**特餐**	**茄汁義大利麵** 螺旋麵.絞肉.洋蔥.三色丁	**煮**	**麥克雞塊** 麥克雞塊*2	**炸**	**產履蔬菜**	**玉米濃湯** 玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔.洗選蛋		**水果拼盤** 水果	5.8	2.5	1.5	0	1	2.5	849
1/20 四	**油蔥炒手** 餛飩.蔥	**蕎麥飯**	**蘿蔔燒雞丁** 雞丁.骨腿丁.白蘿蔔	**炒**	**麻香高麗菜** 高麗菜.金針菇.紅蘿蔔	**炒**	**有機蔬菜**	**蕃茄蛋花湯** 蕃茄.洗選蛋	**水果**	**AB乳果** AB乳果	5.2	2.5	1.9	1		2.5	777
— 新年放假 —																	

學校午餐營養所需	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)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5

表單設計:軒泰食品有限公司

◆ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉