

111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 四	慶生蛋糕+鮮奶 12吋蛋糕	玉米飯	醬燒大排	燒	麻香高麗	炒	有機蔬菜	扁蒲豆捲湯	水果	炒米粉	5	2.3	2	1	1	2.5	850
12/2 五	玉米雞茸粥 白米, 玉米, 雞肉	糙米飯	義式香料雞翅	煮	冬瓜肉茸	煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		滷蛋+菇菇湯+水果	5	2.4	1.9	1		2.3	746
12/5 一	馬拉糕, 豆漿 馬拉糕, 豆漿	薑黃飯	玉米蒸肉餅	蒸	榨菜干片	炒	季節蔬菜	珍珠麥茶	水果	羅宋湯餃	5.5	2.5	1.6	1		1.8	759
12/6 二	蔥油餅 蔥油餅, 米漿	糙米飯	味噌燒翅小腿	煮	芥仁什錦	炒	有機蔬菜	元氣蔬菜湯		炒飯條+水果	5.2	2.1	1.8	1		2.5	743
12/7 三	奶香白醬濃湯 通心粉, 馬鈴薯, 瘦絞肉, 三色丁, 鮮奶	特餐	海鮮粥	煮	碎脯干丁	炒	季節蔬菜	蒜蓉蘿蔔糕	優酪乳	水果拼盤	5.5	2.5	1.3	1	1	2	860
12/8 四	鯖魚炒飯 白米, 鯖魚罐頭, 洋蔥, 玉米粒	燕麥飯	麵輪燒肉	燒	蔥油高麗麵線	煮	有機蔬菜	酸辣湯	水果	玉米脆片+鮮乳	5.3	2.4	2	1	1	2.3	869
12/9 五	炒米苜目 米苜目, 豆芽, 韭菜, 香菇絲	糙米飯	雲耳雞丁	炒	紅仁蒸蛋	蒸	有機蔬菜	味噌海芽湯		醬燒小肉包+豆米漿+水果	5	2.8	1.6	1		1.6	738
12/12 一	味噌拉麵 拉麵, 肉片, 玉米粒, 味噌	紅扁豆飯	照燒大排	燒	蘿蔔燒麵筋	燒	季節蔬菜	四寶甜湯	水果	水煮玉米+黑芝麻豆漿	5.5	2.1	1.8	1		2.5	764
12/13 二	花枝羹 花枝, 脆筍絲, 紅蘿蔔, 木耳絲	糙米飯	沙茶雞丁	煮	培根高麗	炒	有機蔬菜	芥菜鮮菇湯		珍珠丸子+水果	5	2.1	2	1		2.2	721
12/14 三	滑蛋豬肉燴飯 白米, 洗選蛋, 絞肉, 紅蘿蔔	特餐	客家鹹湯圓	煮	滷味拼盤	滷	季節蔬菜	芋泥包		水果拼盤	5.5	2.3	1.3	1		2.1	749
12/15 四	大阪燒 高麗菜, 玉米粒, 絞肉, 柴魚片	糙米飯	麻油魚丁	煮	蒼蠅頭	炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	豆奶	醬香炒飯+鮮奶	5	3	1.5		1	2.3	822
12/16 五	壕油拌河粉 河粉, 豆芽, 韭菜, 肉絲	芝麻飯	藥燉雞排	燒	青蔥玉米炒蛋	炒	有機蔬菜	山藥芋羊大骨湯		叉燒包+鮮奶+水果	5.4	2.7	1.6	1	1	2.4	894
12/19 一	滑蛋雞絲湯麵 雞絲麵, 蛋, 油菜	紫米飯	辣子雞丁	燒	蝦香結頭菜	炒	季節蔬菜	芋頭甜湯	水果	鍋貼+鮮奶	5.1	2.5	2.1	1	1	2.2	861
12/20 二	當歸雞麵線 棕色麵線, 清胸肉片, 薑片, 當歸藥包	糙米飯	魷魚丸子	炸	朴菜筍茸	炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯		關東煮+水果	5.2	2.3	2	1	1	2.4	859
12/21 三	黑糖捲+鮮奶 黑糖捲, 鮮奶	聖誕特餐	義式濃湯麵	煮	普羅旺斯燉肉	燒	季節蔬菜	豬肉餡餅	鮮奶	水果拼盤	5.5	2.6	1.3	1	1	2.5	890
12/22 四	番茄蝦仁貓耳朵 貓耳朵, 番茄, 大白菜, 蝦仁	麥片飯	蓮棗燒雞	燒	客家小炒	炒	有機蔬菜	冬瓜金菇湯	水果	起司饅頭+紫米糙米漿	5	2.3	1.8	1		2.3	736
12/23 五	青醬義大利麵 洋蔥, 全瘦絞肉, 貝殼麵	糙米飯	肉骨茶	煮	海芽滑蛋	炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯		肉蛋吐司+糙米漿+水果	5.1	2.7	1.5	1		2	752
12/26 一	沙茶炒麵 黃油麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 空心菜	五穀飯	滷蛋肉燥	煮	芹香豆包	炒	季節蔬菜	桂圓銀耳	水果	肉羹飯	5	2	1.9	1		2.2	711
12/27 二	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 鮮奶	糙米飯	南瓜燒雞	燒	野菜燴豆腐	炒	有機蔬菜	酸菜白肉鍋		鮮菇瘦肉粥+水果	5.3	2.6	1.8	1	1	2.1	871
12/28 三	鍋燒鯛魚麵 熟意麵, 鯛魚, 高麗菜, 紅蘿蔔	特餐	台式炒麵	炒	可樂雞腿	滷	季節蔬菜	藥燉蔬菜湯		水果拼盤	5	2.3	1.5	1		2.2	724
12/29 四	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片, 鮮奶	蕎麥飯	雙豆豬腳	煮	白菜滷	煮	有機蔬菜	蘿蔔金菇湯	豆奶	餐包+玉米濃湯	5	2.3	2.6			2.4	700
12/30 五	地瓜稀飯+蔥蛋 白米, 地瓜, 洗選蛋, 蔥	糙米飯	蒜蓉魚丁	煮	筍片燴鮮菇	炒	有機蔬菜	黃芽昆布湯		竹筍包+黑豆漿+水果	5.3	2.1	1.9	1	1	2.3	
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