

**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(份)	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 醬燒大排	燒	麻香高麗 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔、豆捲	炒	有機蔬菜	扁蒲豆捲湯 扁蒲、豆捲、大骨	水果	炒米粉 米粉、肉絲、韭菜、綠豆芽		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 雞翅、義式香料	煮	冬瓜肉茸 冬瓜、紅蘿蔔、絞肉	煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、洗選蛋、大骨		滷蛋+蘑菇湯+水果 洗選蛋、蘑菇、芹菜		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 絞肉、洋蔥、玉米粒	蒸	榨菜干片 豆干片、紅蘿蔔、木耳、榨菜絲	炒	季節蔬菜	珍珠麥茶 珍珠、麥茶包	水果	羅宋湯餃 水餃、高麗菜、大番茄、木耳絲		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 翅小腿*2、洋蔥、味噌	煮	芥仁什錦 芥菜仁、肉片、紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 南瓜、黃豆芽、高麗菜、大骨		炒板條+水果 板條、豆芽、韭菜、肉絲		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	碎肺干丁 碎肺、豆干丁	炒	季節蔬菜	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕	優酪乳	水果拼盤 水果		5.5	2.5	1.3	1	1	2	860
12/8 四	鮪魚炒飯 白米、鮪魚罐頭、洋蔥、玉米粒	燕麥飯	麵輪燒肉 肉丁、麵輪、蘿蔔	燒	蔥油高麗麵線 高麗菜、麵線、青蔥	煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、蒟蒻絲、木耳、洗選蛋	水果	玉米脆片+鮮乳 玉米脆片、葡萄乾、鮮乳		5.3	2.4	2	1	1	2.3	869
12/9 五	炒米苔目 米苔目、豆芽、韭菜、香菇絲	糙米飯	雲耳雞丁 雞丁、骨腿丁、木耳、洋蔥	炒	紅仁蒸蛋 洗選蛋、紅蘿蔔	蒸	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌、海帶芽、白蘿蔔		醬燒小肉包+豆米漿+水果 醬燒小肉包、豆米漿		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 里肌大排	燒	蘿蔔燒麵筋 白蘿蔔、油泡、木耳	燒	季節蔬菜	四寶甜湯 綠豆、薏仁、麥片、粉圓	水果	水煮玉米+黑芝麻豆漿 玉米段、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 雞丁、骨腿丁、馬鈴薯、洋蔥	煮	培根高麗 高麗菜、培根、紅蘿蔔、青蔥	炒	有機蔬菜	芥菜鮮菇湯 芥菜仁、金針菇、大骨		珍珠丸子+水果 珍珠丸子		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 湯圓、肉絲、香菇、高麗菜、韭菜	煮	滷味拼盤 肉丁、豬血糕丁、四分干丁	滷	季節蔬菜	芋泥包 芋泥包		水果拼盤 水果		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 石斑魚、高麗菜、杏鮑菇	煮	蒼蠅頭 韭菜、碎干丁、絞肉	炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、洗選蛋、大骨	豆奶	醬香炒飯+鮮奶 白米、洗選蛋、洋蔥、玉米粒		5	3	1.5		1	2.3	822
12/16 五	蠔油拌河粉 河粉、豆芽、韭菜、肉絲	芝麻飯	藥燉雞排 雞排、藥燉包	燒	青蔥玉米炒蛋 洗選蛋、玉米粒、青蔥、洋蔥	炒	有機蔬菜	山藥洋芋大骨湯 山藥、馬鈴薯、大骨		叉燒包+鮮奶+水果 叉燒包、鮮奶		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 雞丁、骨腿丁、青椒、油花生	燒	蝦香結頭菜 結頭菜、木耳、紅蘿蔔、蝦米	炒	季節蔬菜	芋頭甜湯 芋頭、小薏仁	水果	鍋貼+鮮奶 鍋貼CAS、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 魷魚丸*2、柴魚片、海苔粉	炸	朴菜筍草 朴菜、筍草、肉絲	炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、洗選蛋、大骨		關東煮+水果 白蘿蔔、油腐、玉米段、海帶結		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 玉米粒、奶奶粉、洋蔥、螺旋麵	煮	普羅旺斯燉肉 肉丁、蕃茄、洋蔥	燒	季節蔬菜	豬肉餡餅 豬肉餡餅	鮮奶	水果拼盤 水果		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	蓮蓬燒雞 雞丁、骨腿丁、雪蓮子、紅棗	燒	客家小炒 肉絲、乾鮭魚、豆干片、芹菜	炒	有機蔬菜	冬瓜金菇湯 冬瓜、金針菇、大骨	水果	起司饅頭+紫米糙米漿 饅頭、起司片、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 豬肉丁、白蘿蔔、大白菜、肉骨茶包	煮	海芽滑蛋 海帶芽、洗選蛋	炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、冬菜、大骨		肉蛋吐司+糙米漿+水果 肉片、蛋、吐司、糙米漿		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 白煮蛋、絞肉、豆干丁	煮	芹香豆包 豆包絲、西芹、豆芽、紅蘿蔔	炒	季節蔬菜	桂圓銀耳 桂圓、白木耳、紅棗	水果	肉羹飯 肉羹、筍絲、紅蘿蔔、洗選蛋		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 雞丁、骨腿丁、南瓜	燒	野菜燴豆腐 豆腐、金針菇、木耳絲、紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	酸菜白肉鍋 酸白菜、凍豆腐、肉片		鮮菇瘦肉粥+水果 白米、香菇、絞肉、芹菜		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 黃油麵、肉絲、綠豆芽、木耳絲	炒	可樂雞腿 雞腿、可樂	滷	季節蔬菜	藥燉蔬菜湯 大白菜、藥燉包、大骨、豆捲		水果拼盤 水果		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 豬腳、肉丁、黑豆、黃豆	煮	白菜滷 大白菜、香菇絲、木耳、蝦米	煮	有機蔬菜	蘿蔔金菇湯 白蘿蔔、金針菇、大骨	豆奶	餐包+玉米濃湯 餐包、玉米、馬鈴薯、洗選蛋		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 石斑魚、蒜蓉、板條	煮	筍片燴鮮菇 脆筍片、香菇、木耳、紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	黃芽昆布湯 黃豆芽、昆布、大骨		竹筍包+黑豆漿+水果 竹筍包、黑豆漿		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		1	0.5						1.5	
4-6歲				700	5	1.5	1.5	1		1	0.5						2	