

110年10月份 楊梅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	全日 (份)	蛋類 (份)	肉類 (份)	水類 (份)	奶類 (份)	油類 (份)	其他 (份)	總量 (Kcal)	
10/1 五	玉兔包+薏仁米漿 小籠包, 薏仁米漿	芝麻飯	南洋咖哩雞 雞丁, 骨髓丁, 豆干	燒	雙花什錦 青白花, 鮮菇	煮	有機青菜	海芽吻魚湯 海芽吻魚, 大骨		香菇雞湯+水果 香菇, 雞丁, 白蘿蔔, 水果	5.5	2.5	1.9	0.5		2.2	749
10/4 一	炒米粉 米粉, 肉絲, 紅蘿蔔	蕎麥飯	普羅旺斯燉雞 雞丁, 骨髓丁, 洋葱	燒	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞, 麵線	炒	產銷履歷青菜	南瓜西米露 南瓜, 西谷米, 二砂	水果	慶生蛋糕+芝麻豆漿 蛋糕	5.8	2	1.9	1		2.2	763
10/5 二	味噌拉麵 拉麵, 肉絲, 味噌	糙米地瓜飯	京醬肉絲 肉絲, 黃豆芽, 豆干	燒	蛋酥扁蒲 扁蒲, 蛋酥, 鮮菇	煮	有機青菜	蓮藕湯 蓮藕片, 紅棗, 大骨	鮮奶	紅豆燕麥+水果 紅豆, 燕麥, 二砂, 水果	6	2	2	0.5		2.2	749
10/6 三	雞絲麵 雞絲麵, 蛋, 雞清肉, 時蔬	特餐	茄汁義大利麵 烏龍麵, 絞肉, 洋葱	煮	椒鹽里肌排 里肌排, CAS	滷	生產追溯青菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 洗選蛋		水果拼盤	5.3	2.5	1.6	1		2.3	762
10/7 四	芋泥包+鮮奶 芋泥包, 鮮奶	玉米飯	咕咾魚丁 魚丁, 洋葱, 鳳梨	燒	魚香蒸蛋 洗選蛋, 絞肉	炒	有機青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 大骨	水果	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線	6	2.3	2.5	1		2	805
10/8 五	炒烏龍麵 烏龍麵, 豆芽菜, 金針菇	糙米飯	蒜泥肉片 肉片, 黃豆芽	煮	韭香豆干 豆干片, 韭菜, 紅蘿蔔	炒	有機青菜	香菇雞湯 鮮瓜, 雞丁, 生香菇		蔥肉餡餅 蔥肉餡餅, 水果	5.5	2.1	2			2.5	705
10/11 一	~雙十國慶愉快~																
10/12 二	水煎包+低糖豆漿 水煎包, 薏仁米漿	糙米地瓜飯	玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米粒, 刈苳, 豆腐	蒸	鮮瓜什錦 鮮瓜, 虱目魚, 甜條木耳, 紅蘿蔔	燴	有機青菜	榨菜粉絲湯 粉絲, 榨菜, 綠大骨		紫米桂圓甜湯+水果 紫糯米, 圓糯米, 桂圓, 二砂, 水果	5.5	2.4	1.8	0.5		2.1	735
10/13 三	玉米片+鮮奶 玉米片, 鮮奶	特餐	客家炒米粉 米粉, 絞肉, 綠豆芽, 韭菜	炒	紅燒肉丁 肉丁, 筍乾	燒	生產追溯青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 玉米粒, 芹菜		水果拼盤	5.7	2	1.5	1		2.5	759
10/14 四	炒裸仔條 板條, 豆芽, 肉絲	小米飯	砂鍋魚丁 水餃丁, 凍豆腐, 洋葱	燒	碎脯炒蛋 洗選蛋, 碎脯	蒸	有機青菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 白蘿蔔, 洋葱	水果	蒸地瓜+決明子茶 地瓜, 決明子, 二砂	5.5	2.5	1.7	1		2.5	788
10/15 五	關東煮 蘿蔔, 甜不辣, 生香菇	糙米飯	照燒雞排 雞翅, 白芝麻	燒	芹香干絲 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔	炒	有機青菜	扁蒲鮮菇湯 扁蒲, 鮮菇, 大骨		奶酥吐司+優酪乳 奶酥吐司, 優酪乳, 水果	5.5	2	2	0.8	2.5	794	
10/18 一	鮮肉包+蛋花湯 鮮肉包, 洗選蛋, 青菜	芝麻飯	鹽水雞 雞丁, 骨髓丁, 小黃瓜	炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	炒	產銷履歷青菜	紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥, 二砂	水果	蓮藕排骨湯 蓮藕, 排骨丁	5.5	2.5	1.7	1		2	765
10/19 二	擔仔麵 白油麵, 絞肉, 綠豆芽, 韭菜	糙米地瓜飯	南瓜燻肉 肉丁, 南瓜, 薑片	燒	豆瓣粉絲 粉絲, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	煮	有機青菜	味噌小魚湯 豆腐, 小魚乾, 大骨	鮮奶	銀耳米苔目+水果 白木耳, 米苔目, 二砂, 水果	5	2	2	0.5	0.8	2	766
10/20 三	吻仔魚粥 吻仔魚, 高麗菜, 芹菜	特餐	紅燒豬肉麵 拉麵, 肉片, 白蘿蔔	煮	香酥虱目魚排 虱目魚排	滷	生產追溯青菜	芝麻包 芝麻包		水果拼盤	5	2.5	1.5	1		2.5	748
10/21 四	濃湯通心粉 通心粉, 馬鈴薯, 三色丁, 絞肉, 洋葱	紫米飯	豆酥魚丁 水餃丁, 豆腐, 豆酥	煮	日式茶蒸蛋 洗選蛋, 蛤蜊, 生香菇	炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 筍絲, 金針菇	水果	果醬吐司+鮮奶 吐司, 果醬, 鮮奶	5.3	2.3	1.5	1	2.3	805	
10/22 五	水餃+蔬菜湯 奇美熱水餃, 小白菜, 紅蘿蔔, 菇	糙米飯	回鍋肉 肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔	炒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 洋葱	燒	有機青菜	黃芽昆布湯 黃豆芽, 昆布, 柴魚片		蒸地瓜+山粉圓湯+水果 地瓜, 山粉圓, 二砂, 水果	5.5	2	2	0.5		2.5	728
10/25 一	金絲捲+鮮奶 金絲捲, 鮮奶	芝麻飯	宮保雞丁 雞丁, 骨髓丁, 油花生	燒	青椒炒肉絲 青椒, 肉絲, 豆干	炒	產銷履歷青菜	紅棗桂圓銀耳湯 白木耳, 紅棗, 桂圓, 二砂	水果	薑汁豆花 豆花, 老薑, 二砂	5.5	2.3	1.5	1	2.1	750	
10/26 二	餛飩冬粉湯 餛飩, 冬粉, 青菜	糙米瓜飯	瓜子肉燥 絞肉, 豆干, 絞碎, 醬碎瓜	滷	紅燒冬瓜 冬瓜, 絞肉, 金針菇	炒	有機青菜	味噌海芽湯 海帶芽, 豆腐, 大骨		茶葉蛋+黑豆漿+水果 洗選蛋, 黑豆漿, 水果	5	2	1.7	0.5	0.8	2.2	768
10/27 三	義大利肉醬麵 義大利麵, 洋葱, 絞肉, 三色丁, 蕃茄醬	特餐	皮蛋瘦肉粥 玉米粒, 皮蛋, 絞肉	煮	蠔油雞丁 雞丁, 骨髓丁, 油豆腐丁	燒	生產追溯青菜	奶皇包 奶皇包		水果拼盤	5.3	2.5	1.6	1		2.5	771
10/28 四	蛋炒蘿蔔糕 蘿蔔糕, 洗選蛋, 綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔	海苔飯	泡菜肉片 肉片, 大白菜, 泡菜	炸	玉米蒸蛋 洗選蛋, 玉米粒	蒸	有機青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊, 筍絲, 青蔥	水果	小餐包(紅豆+優酪乳) 小餐包, 優酪乳	5	2	1.7	1	0.8	2.2	798
10/29 五	芋頭肉茸粥 芋頭, 絞肉, 青菜, 白米	糙米飯	五香雞腿 雞腿	燒	蒜香海草 海草, 絞肉, 蒜片	炒	有機青菜	枸杞牛蒡湯 牛蒡, 白蘿蔔, 大骨		綠豆大麥仁湯+水果 綠豆, 大麥仁, 二砂, 水果	5.3	2.3	1.6	0.5		2.5	726
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		1.5		1		0.5		1.5			
4-6歲			700	5		1.5		2		1		0.5		2			

菜單設計: 軒泰食品有限公司本廠一律使用國產(台灣)豬肉  
菜單審核小組

營養師

特聘營養師莊千慧

總務主任

總務處主任 睦相杰

校長

楊梅國民小學 校長 詹益賢