

楊梅國小附設幼兒園111年5月份菜單

日期	幼兒園早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	幼兒園午點	全奶(份)	蛋黃餡(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油類(份)	燕窩(Kcal)	
5/2 一	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、軟排丁		漢堡麵包+黃金豬排+地瓜薯條+八寶粥						慶生蛋糕+鮮奶 生日蛋糕、鮮奶	5.2	2	2	1		2	714
5/3 二	蔥肉餡餅+優酪乳 蔥肉餡餅、玉米粒、蛋	糙米飯	粉蒸排骨 肉丁、排骨丁、地瓜、蒜末、蒸肉粉	蒸 開陽扁蒲鮮菇 扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、西芹、蕃茄、洋蔥	鮮奶	翡翠燒賣+水果 翡翠燒賣+水果	5.6	1.8	2		1	1.9	783	
5/4 三	餛飩湯 餛飩、青菜、豆腐	特餐	客家炒米粉 米粉、絞肉、綠豆芽、韭菜	炒 紅燒肉丁 肉丁、筍茸、四分干丁、紅蘿蔔	燒 青菜Q	酸菜白肉湯 酸菜、肉片、薑絲		水果拼盤	5.6	2.2	1.6			2.2	696	
5/5 四	鮮魚冬粉湯 米粉、鯛魚片、青菜	蕎麥飯	沙嗲雞 雞丁、骨髓丁、洋蔥	炸 高麗菜炒蛋 洗選蛋、高麗菜	炒 有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊、雞架	水果	地瓜小湯圓 地瓜、小湯圓、二砂	5.5	2.1	1.5	1		1.9	726	
5/6 五	小饅頭+黑豆漿 小饅頭、豆漿	糙米飯	鹹冬瓜肉餅 絞肉、豆腐、刈薯、鹹冬瓜、紅蘿蔔	蒸 鮮瓜黑輪 小黃瓜、黑輪、木耳	燴 有機蔬菜	時蔬蛋花湯 時蔬、洗選蛋		雞丁、香菇、蘿蔔	5.5	2	1.7			2.3	681	
5/9 一	玉米巧達雞茸湯 清胸絞肉、玉米粒、馬鈴薯洋蔥、濃湯粉	芝麻飯	年糕泡菜雞丁 雞丁、泡菜、大白菜、寧波年糕、青蔥	燒 茶香滷味 素肚、白蘿蔔、紅蘿蔔、米血丁	蒸 產履青菜	冬瓜露山粉圓 山粉圓、冬瓜塊、二砂	水果	玉米巧達雞茸湯 清胸絞肉、玉米粒、馬鈴薯洋蔥、濃湯粉	5.4	1.8	1.8	1		1.9	704	
5/10 二	虱目魚柳粥 虱目魚柳、高麗菜、三色丁白米	胚芽飯	薑絲肉柳 肉柳、豆干片、黃豆芽、青	燒 腰果葡香南瓜 南瓜、腰瓜、葡萄乾	炒 有機蔬菜	扁蒲鮮菇湯 扁蒲、鮮菇、雞架		仙草奶凍+水果 仙草、鮮奶、二砂	5.6	1.9	1.9			2.1	677	
5/11 三	雞絲麵 雞絲麵、肉絲、青菜蛋	特餐	匈牙利鮮蔬燉飯 絞肉、高麗菜、杏鮑菇、香菇	炒 蠔油雞排(單) 雞排、薑片、青蔥	滷 青菜Q	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋		水果拼盤	5.6	1.8	2.2			2.3	686	
5/12 四	客家湯圓 湯圓、香菇絲、肉絲、時蔬	五穀飯	鹽酥雞 雞丁、地瓜、杏鮑菇	燒 香菇蒸蛋 洗選蛋、生香菇、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	紅棗木瓜湯 青木瓜、紅棗	水果	水餃+水果 水餃、水果	5.2	1.9	2.1	1		2.2	718	
5/13 五	珍珠丸子+優酪乳 珍珠丸子、優酪乳	糙米飯	蕃茄嫩肉 肉丁、蕃茄刈薯、紅蘿蔔、青蔥	燒 芽菜干絲 白干絲、黃干絲、綠豆芽、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、洗選蛋、青蔥		奶香紅豆紫米湯 紅豆、紫米、二砂、鮮奶	5.5	1.9	1.9			2.1	670	
5/16 一	小餐包+紫米燕麥糙米漿 小餐包、紫米燕麥糙米漿	芝麻飯	咖喱雞丁 雞丁、骨髓丁、馬鈴薯、洋蔥	煮 什錦雙花 青白花椰菜、鮮菇、木耳	炒 產履青菜	仙草甜湯 仙草凍、米苔目	水果	牛蒡蛤蜊鮮雞湯 牛蒡、鮮菇、雞丁、枸杞	5.4	2	1.8	1		2	723	
5/17 二	湯板條 板條、肉絲、韭菜、綠豆芽	糙米飯	花生豬腳 肉丁、豬腳丁、白蘿蔔、水煮花生、紅仁	燒 燴三鮮 大黃瓜、肉片、生香菇	燴 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、洗選蛋	優酪乳	香酥地瓜條+水果 地瓜條	5.3	2	1.6		1	1.6	753	
5/18 三	關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐丁、鮮菇、黑輪	特餐	米苔目湯 米苔目、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	煮 香酥魷魚排(單) 魷魚排	滷 青菜Q	鮮肉包 鮮肉包		水果拼盤	5.6	2.3	1.7			2	697	
5/19 四	肉羹麵線 黃麵線、小肉羹、筍絲、木耳紅蘿蔔	燕麥飯	東安雞 雞丁、骨髓丁、馬鈴薯、冬粉、洋蔥、青蔥、白芝麻	燒 玉米炒蛋 蛋、玉米粒	炒 有機蔬菜	肉骨白菜湯 大白菜、肉骨茶包、金針菇、龍骨	水果	高麗菜包+鮮奶 高麗菜包、鮮奶	5.5	1.8	1.8	1		2.2	724	
5/20 五	扁蒲鹹粥 白米、扁蒲、絞肉、鮮菇	糙米飯	京醬肉絲 肉絲、黃豆芽、紅蘿蔔、青蔥	炒 枸杞絲瓜麵線 絲瓜、麵線、枸杞	燴 有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐、大蕃茄、大骨		穀物奶酪 穀物奶酪	5.6	1.8	1.9			2.2	674	
5/23 一	玉米湯餃 水餃、玉米、蛋	芝麻飯	雞肉親子丼 雞丁、骨髓丁、洋蔥、洗選蛋、海苔細絲	燒 百匯冬瓜 冬瓜、金針菇、火腿	燴 產履青菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	水果	葡萄乾吐司+優酪乳 葡萄乾吐司、優酪乳	5.4	1.8	2	1		2	713	
5/24 二	香菇雞麵線 麵線、雞丁、香菇、青菜	香Q白米飯	瓜仔肉 絞肉、碎豆干、醬碎瓜	煮 芝香長豆 長豆、白芝麻、黑輪條	炒 有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲、冬粉、金針菇		綠豆米苔目甜湯 綠豆、米苔目、二砂	5.5	1.8	1.8			2.2	664	
5/25 三	鍋貼+酸辣湯 鍋貼、豆腐、筍絲、蛋、紅蘿蔔、木耳	特餐	台式炸醬麵 白麵條、絞肉、小黃瓜、甜麵醬	燴 香滷雞翅(單) 雞翅W5	燒 青菜Q	黃瓜丸子湯 大黃瓜、魚丸		水果拼盤	5.6	2	1.8			2.1	682	
5/26 四	絲瓜雞茸粥 絲瓜、青胸絞肉、鮮菇	紫米飯	椰香南瓜燒肉 肉丁、南瓜、椰漿、青蔥	炸 銀絲蒸蛋 洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片、味噌	水果	山藥排骨湯 山藥、排骨丁	5.3	1.9	1.5	1		1.9	697	
5/27 五	鮮肉包+鮮奶 肉包、鮮奶	糙米飯	腐乳雞丁 雞丁、高麗菜、豆腐乳	燒 家常白玉切片 百頁片、筍片、小瓜	燒 有機蔬菜	玉米大骨湯 玉米段、大骨、香菜		綜合豆花 豆花、蜜花豆、粉圓、二砂	5.5	2	1.8			2	670	
5/30 一	地瓜稀飯+煎蛋 白米、地瓜、青蔥、洗選蛋	芝麻飯	蔥油淋雞腿(單) 雞腿	滷 雪裡紅炒豆干 豆干丁、雪裡紅、絞肉、蒜末	炒 產履青菜	花生麥片湯 花生、麥片	水果	茶葉蛋+麥茶 洗選蛋、麥茶、二砂	5.4	1.8	1.7	1		2.1	710	
5/31 二	肉絲擔仔麵 白由麵、絞肉、韭菜、綠豆芽	糙米飯	雲南大薄片 肉片、小黃瓜、洋蔥	煮 關東煮 白蘿蔔、肉丁、玉米段	燒 有機蔬菜	絲瓜粉絲湯 絲瓜、冬粉、大骨		小籠包+鮮奶 小籠包*2、鮮奶	5.5	1.8	1.8			2.2	664	
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							

菜單設計:軒泰食品有限公司
菜單審核小組

午餐執秘

聘用營養師莊千慧

主任

總務處主任 王相本

校長

楊梅國民小學 校長 王相本