

桃園市蘆竹區蘆竹.大華國小附設幼兒園114年9月菜單

日期		早點	午餐							午點	營養分析(份數)						
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	乳品		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	奶類	水果	熱量(kcal)
9/1	一	小餐包*2	白米飯	麻婆豆腐	黃瓜金菇	產履蔬菜	榨菜肉絲湯		優酪乳	地瓜芋圓甜湯	5	1.5	1.5	2	0.5	1	722
9/2	二	水煎包+蘿蔔湯	糙米飯	五香滷肉丁	絲瓜冬粉	有機蔬菜	羅宋湯			南瓜火腿濃湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669
9/3	三	雞肉炒飯	特餐	古早味炒米粉	御師傅香酥魚排*1(單品	產履蔬菜	紅棗木瓜湯	水果		馬拉糕*1+鮮奶	5	1.5	1.5	2.5	0.5	1	745
9/4	四	海鮮炒烏龍	糙米飯	蒜泥白肉	塔香紫茄	有機蔬菜	現磨豆漿			茶葉蛋+蔬菜湯	4	2	1.5	2	0	1	634
9/5	五	慶生蛋糕+鮮奶	蕎麥糙米飯	核桃南瓜雞丁	蛋酥白菜	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯			清蒸蘿蔔糕	4.5	2	1.5	2	0.5	1	729
9/8	一	餛飩湯麵	白米飯	醬淋豆腐*1	彩椒炒蛋	產履蔬菜	黃芽昆布湯		鮮乳	紫米薏仁甜湯	4	1.5	1.5	2	0.5	1	652
9/9	二	鍋貼*3+蔬菜湯	糙米飯	蔥爆魚丁	回鍋肉	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯			海鮮巧達濃湯	4	2	1.5	2	0	1	634
9/10	三	虱目魚粥	特餐	義大利肉醬麵	香料滷雞排*1(單品	產履蔬菜	鮮菇湯	水果		銀絲卷+豆漿	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
9/11	四	客家米苔目	糙米飯	五香滷肉丁	黃瓜炒魷魚羹	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓			蔥肉餡餅+味噌湯	4	2	1.5	2	0	1	634
9/12	五	肉燥乾麵	地瓜飯	腰果宮保雞丁	花菜炒菇	有機蔬菜				鮮肉包30G*2+燕麥奶	5	2	1.5	2	0	1	704
9/15	一	番茄烘蛋麵	芝麻飯	炒滷味(海帶結+豆干+豆包	柴魚蒸蛋	產履蔬菜	肉骨茶湯		優酪乳	粉圓燒仙草	4.5	1	1.5	1.5	0	1	563
9/16	二	肉絲炒板條	糙米飯	鹽酥雞	肉絲花菜	有機蔬菜	蛋花粉絲湯			山藥排骨湯	4	1.5	1.5	3	0	1	637
9/17	三	排骨糙米粥	特餐	花枝麵線羹	滷味拼盤	產履蔬菜	銀絲卷	水果		玉米脆片+鮮奶	4.5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	665
9/18	四	鯖魚炒飯	糙米飯	台式豬排*1(單品	雞絲鮮菇	有機蔬菜	現磨豆漿			麥克雞塊*3+玉米濃湯	4	2	1.5	1.5	0	1	611
9/19	五	鍋燒意麵	五穀糙米飯	咖哩雞	魚干脯香	有機蔬菜	番茄蔬菜湯			芝麻包65G*1+米漿	4	1.5	1.5	2.5	0	1	615
9/22	一	肉醬通心麵	海苔白米飯	香菇素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	產履蔬菜	筍片湯		鮮乳	珍珠豆花	5	2	1.5	2	0.5	1	764
9/23	二	蘿蔔糕炒蛋	糙米飯	鹽水雞	芹香甜不辣	有機蔬菜	酸辣湯			燒賣+紫菜湯	4	2	2	12	0	1	1096
9/24	三	湯餃	特餐	排骨酥麵	邱師傅滷蛋	產履蔬菜	豬肉餡餅	水果		冰心地瓜+麥茶	5	1.5	1.5	3	0	1	707
9/25	四	木須炒粿仔條	糙米飯	燒烤醬雞丁	白蘿蔔三絲	有機蔬菜	九份芋圓			蘿蔔玉米魚丸湯	4	2	2	2.5	0	1	669
9/26	五	香菇雞湯麵	藜麥糙米飯	蒲燒魚	白干絲炒海帶根	有機蔬菜	蔬菜金菇湯			黑糖小饅頭*2+鮮奶	5	1.5	1.5	2.5	0.5	1	745
9/29	一	9/28補休															
9/30	二	咖哩炒麵	糙米飯	酸白菜燒雞	鮑菇鮮瓜	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯		優酪乳	三角蛋糕+麥茶	5	2	1.5	2	0.5	0	704

蔬菜為預先排定.受天氣及採收期等因素影響.若有調動敬請見諒
豬肉來源:國產(臺灣)豬

