

桃園市蘆竹區大華國小附設幼兒園114年10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)
10/1	三	蘿蔔糕炒蛋	特餐	白醬義大利麵	義大利香料豬排(單品)	產履蔬菜	南瓜鮮蔬湯	水果		豆沙包65G*1+薏仁米漿	5	1.5	1.5	2.5	0	1	685
10/2	四	清蒸肉圓* 3	糙米飯	豆酥魚丁	海帶絲炒肉絲	有機蔬菜	現磨豆漿	水果	優酪乳	鍋貼*3+味噌蘿蔔湯	5	2.5	1.5	2	0.5	1	805
10/3	五	香菇雞湯麵	燕麥糙米飯	咖哩雞丁	蛋酥白菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果		冰心地瓜+麥茶	4.5	2	1.5	2	0	1	669
10/6	一	中秋節															
10/7	二	蘑菇捲捲麵	白米飯	黑胡椒肉柳	培根青花菜	有機蔬菜	福菜筍湯	水果		紅豆湯+豆花	4	2	1.5	2	0	1	634
10/8	三	糙米排骨粥	特餐	鮭魚洋蔥拌飯	滷味(豆干丁.海帶結.肉丁)	產履蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果		家鄉肉包65G*1+豆漿	4.5	2	1.5	2	0	1	669
10/9	四	烏魚米粉湯	紅藜糙米飯	腐乳香香炸雞	小瓜炒甜不辣	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	鮮乳	優格	4	2	1.5	3	1.5	1	859
10/10	五	雙十節															
10/13	一	吻仔魚炒飯	白米飯	照燒豆包	玉米炒蛋	產履蔬菜	味噌蘿蔔湯	水果	優酪乳	蔥肉餡餅+蕃茄豆腐湯	4.5	1	1.5	1.5	0.5	1	623
10/14	二	鐵板麵	糙米飯	沙茶雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	酸菜肉絲湯	水果		仙草凍鮮奶	4	1.5	1.5	3	0.5	1	697
10/15	三	湯餃	特餐	台式鹹粥	烏魚堡(單品)	產履蔬菜	高鈣芝麻包	水果		奇美雞蛋小饅頭*2+豆漿	4.5	1.5	1.5	3	0	1	672
10/16	四	蔬菜餛飩麵	糙米飯	梅干肉燥	高麗菜炒菇	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		茶葉蛋+味噌湯	4	2.5	1.5	1.5	0	1	653
10/17	五	慶生蛋糕+鮮奶	紫米糙米飯	醋溜鳳梨雞丁	寬粉鮮蔬	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果		奶皇包65G*1+燕麥奶	5	1.5	1.5	2.5	0.5	1	745
10/18	六	運動會(點心:統一杯子蛋糕)															
		運動會補休															
10/21	二	日式味噌拉麵	糙米飯	酸菜水煮魚	回鍋干片	有機蔬菜	鮮瓜雞湯	水果		桂圓紅棗小米甜粥	4.5	2	2	2	0	1	681
10/22	三	地瓜粥+玉米炒蛋	特餐	炸醬麵	香酥雞翅(單品)	產履蔬菜	酸辣湯	水果		脆片+鮮奶	4.5	1.5	1.5	3	0.5	1	732
10/23	四	薯餅小三角*3+南瓜濃湯	糙米飯	筍干肉丁	高麗菜炒菇	有機蔬菜	地瓜小米甜湯	水果		鮮肉燒賣*2+紫菜湯	5.5	2	2	2.5	0	1	774
10/24	五	光復節補休															
10/27	一	海鮮炒麵	白飯	鐵板豆腐	古早味瓜子蒸蛋	產履蔬菜	肉骨茶湯	水果	優酪乳	水煎包*1+小白菜豆腐湯	4.8	1.5	2	3	0.5	1	766
10/28	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	鹽酥雞	泡菜鮮蔬粉絲	有機蔬菜	海帶結排骨湯	水果		紅豆麵包+鮮奶	5	1.5	1.5	3	0.5	1	767
10/29	三	什錦麵疙瘩	特餐	沙茶炒麵	五香茶葉蛋	產履蔬菜	鮮瓜貢丸湯	水果		玉米軟排湯	4.5	1.5	1.5	3	0	1	672
10/30	四	肉絲蛋炒飯	糙米飯	塔香番茄肉片	毛豆三丁	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		珍珠丸子+蛋花湯	4.8	2.5	2	3	0	1	789
10/31	五	咖哩烏龍湯麵	玉米糙米飯	豆腐蒸肉餅	高麗菜炒蛋	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果		起司貝果+豆漿	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

