

桃園市蘆竹區大華國民小學附設幼兒園 113年6月餐點表

| 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) |     |
| 6/3  | 一  | 香蔥拌麵     | 白米飯   | 豆腐蒸蛋        | 鮮炒杏鮑菇   | 產銷蔬菜 | 海帶結湯   | 水果 | 優酪乳 | 紅豆紫米甜湯      | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 2   | 0.5 | 1        | 687 |
| 6/4  | 二  | 鮮蔬餛飩湯麵   | 糙米飯   | 義式蕃茄肉醬      | 麥克雞塊*2  | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯  | 水果 |     | 南瓜濃湯        | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 2   | 0   | 1        | 627 |
| 6/5  | 三  | 古早味飯湯    | 端午節特餐 | 糯米油飯        | 荷葉蒸雞    | 產銷蔬菜 | 鮮筍丸片湯  | 水果 |     | 玉米可樂餅*2+米漿  | 5     | 1   | 1.5    | 3   | 0   | 1        | 666 |
| 6/6  | 四  | 鮪魚洋蔥炒飯   | 糙米飯   | 三杯魷魚        | 絲瓜滑蛋    | 有機蔬菜 | 現磨豆漿   | 水果 |     | 燒賣*3+紫菜湯    | 4     | 2   | 1.5    | 1.5 | 0   | 1        | 611 |
| 6/7  | 五  | 慶生蛋糕+鮮奶  | 蕎麥糙米飯 | 筍香燒雞        | 馬鈴薯肉末   | 有機蔬菜 | 鮮瓜金菇湯  | 水果 |     | 山藥排骨湯       | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 2   | 0.5 | 1        | 687 |
| 6/10 | 一  | 端 午 節    |       |             |         |      |        |    |     |             |       |     |        |     |     |          |     |
| 6/11 | 二  | 蘿蔔糕炒蛋    | 白米飯   | 香菇肉燥        | 鮮瓜燴菇    | 有機蔬菜 | 白菜羹湯   | 水果 |     | 鍋貼*3+豆漿     | 4.5   | 2   | 1.5    | 2   | 0   | 1        | 669 |
| 6/12 | 三  | 麻油雞麵線    | 特餐    | 醬香蛋炒飯       | 金針菇炒肉片  | 產銷蔬菜 | 蘿蔔排骨湯  | 水果 |     | 牛奶球+紅棗茶     | 5     | 1.5 | 1.5    | 1.5 | 0   | 1        | 640 |
| 6/13 | 四  | 木須炒粿仔條   | 糙米飯   | 香滷翅小腿*2(單品) | 麻婆豆腐    | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁   | 水果 | 鮮乳  | 茶葉蛋*1+青菜湯   | 4     | 2.5 | 1.5    | 1.5 | 0   | 1        | 653 |
| 6/14 | 五  | 杯子蛋糕+燕麥奶 | 五穀糙米飯 | 香酥魚丁        | 麵輪海帶結   | 有機蔬菜 | 蕃茄豆腐湯  | 水果 |     | 麥克雞塊*3+玉米濃湯 | 4.3   | 2.5 | 1.5    | 3   | 0   | 1        | 741 |
| 6/17 | 一  | 什錦炒烏龍    | 白米飯   | 糖醋豆包        | 鮮菇炒蛋    | 產銷蔬菜 | 海芽湯    | 水果 | 優酪乳 | 桂圓銀耳地瓜      | 3.8   | 1   | 1.5    | 1.5 | 0.5 | 1        | 574 |
| 6/18 | 二  | 蕃茄烘蛋麵    | 糙米飯   | 蔥燒魚丁        | 絲瓜麵線    | 有機蔬菜 | 大黃瓜排骨湯 | 水果 |     | 豬肉餡餅+蔬菜湯    | 4.5   | 2   | 1.5    | 2   | 0   | 1        | 669 |
| 6/19 | 三  | 地瓜粥+蔥蛋   | 特餐    | 日式炒烏龍       | 照燒雞排丁   | 產銷蔬菜 | 味噌豆腐湯  | 水果 |     | 穀物脆片+鮮奶     | 4     | 1.5 | 1.5    | 1.5 | 0.5 | 1        | 630 |
| 6/20 | 四  | 鮮蔬魚片刀切麵  | 糙米飯   | 蔥爆肉柳        | 椰香薑黃油腐  | 有機蔬菜 | 現磨豆漿   | 水果 |     | 水煎包+紫菜蛋花湯   | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 2   | 0   | 1        | 627 |
| 6/21 | 五  | 麵線糊      | 白米飯   | 五香滷肉        | 高麗菜炒豆干片 | 產銷蔬菜 | 肉骨茶    | 水果 |     | 小鮮肉包*2+薏仁米漿 | 4.5   | 2   | 1.5    | 2   | 0   | 1        | 669 |
| 6/24 | 一  | 義大利肉醬麵   | 白米飯   | 紅蘿蔔炒蛋       | 紹子豆腐    | 產銷蔬菜 | 四神湯    | 水果 | 鮮乳  | 綠豆QQ甜湯      | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 1.5 | 0.5 | 1        | 665 |
| 6/25 | 二  | 鍋燒意麵     | 糙米飯   | 香酥魚排*1(單品)  | 玉米海茸    | 有機蔬菜 | 番茄蛋花湯  | 水果 |     | 海鮮巧達濃湯      | 4.2   | 1.5 | 2      | 2   | 0   | 1        | 619 |
| 6/26 | 三  | 玉米蛋炒飯    | 特餐    | 金瓜炒米粉       | 滷五花肉    | 產銷蔬菜 | 魷魚羹湯   | 水果 |     | 小鬆餅+鮮奶      | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 2   | 0.5 | 1        | 687 |
| 6/27 | 四  | 吻仔魚蔬菜粥   | 糙米飯   | 義大利香料燉雞     | 豆芽炒黑輪   | 有機蔬菜 | 八寶甜湯   | 水果 |     | 糯米珍珠丸+蘿蔔貢丸湯 | 4     | 2   | 2      | 1.5 | 0   | 1        | 624 |
| 6/28 | 五  | 湯餃       | 紫米糙米飯 | 蠔油鮑菇雞       | 毛豆玉米肉末  | 有機蔬菜 | 紅棗木瓜湯  | 水果 |     | 葡萄吐司+豆漿     | 4.5   | 1.5 | 1.5    | 1.5 | 0   | 1        | 605 |

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