

## 桃園市蘆竹區大華國民小學附設幼兒園 113年8、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	乳品	水果	熱量(kcal)	
8/30	五	小餐包+鮮奶	白米飯	三杯雞	鮑菇扁蒲	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果		三角蛋糕+麥茶	4.5	2	1.5	2	0.5	1	729
9/2	一	肉燥意麵	白米飯	麻婆豆腐	黃瓜金菇	產履蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	優酪乳	地瓜芋圓甜湯	5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	700
9/3	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	水果		燒賣+紫菜湯	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
9/4	三	鮭魚炒飯	特餐	古早味炒米粉	御師傅香酥魚排*1	產履蔬菜	紅棗木瓜湯	水果		馬拉糕*1+鮮奶	5	1.5	2	2.5	0.5	1	757
9/5	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	水果		茶葉蛋+蔬菜湯	4	2.5	1.5	1.5	0	1	653
9/6	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	水果		清蒸蘿蔔糕	4.5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	665
9/9	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	水果	鮮乳	紫米薏仁甜湯	5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	700
9/10	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	水果		海鮮巧達濃湯	4.2	2	1.5	2	0	1	648
9/11	三	麵線糊	特餐	義大利肉醬麵	香料滷雞排*1	產履蔬菜	鮮菇湯	水果		銀絲卷+豆漿	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
9/12	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	水果		燒賣+味噌湯	4	1.5	1.5	1.5	0	1	570
9/13	五	虱目魚粥	地瓜飯	腰果宮保雞丁	花菜炒菇	有機蔬菜	玉米苧菜湯	水果		芝麻包65G*1+米漿	5	1.5	1.5	2	0	1	662
9/16	一	番茄烘蛋麵	白米飯	炒滷味(海帶結+豆干+豆包)	柴魚蒸蛋	產履蔬菜	肉骨茶湯	水果	優酪乳	粉圓燒仙草	5	2	1.5	1.5	0.5	1	741
9/17	二	中秋節															
9/18	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	2	1.5	0.5	1	677
9/19	四	鮪魚炒飯	糙米飯	台式豬排*1	雞絲鮮菇	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		麥克雞塊*3+玉米濃湯	4.3	2.5	1.5	2.5	0	1	719
9/20	五	肉絲炒麵條	五穀糙米飯	咖哩雞	魚干脯香	有機蔬菜	酸辣湯	水果		鮮肉包30G*2+豆漿	4.5	2	2	2	0.5	1	741
9/23	一	肉醬通心麵	白米飯	香菇素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	產履蔬菜	筍片湯	水果	鮮乳	珍珠豆花	4.5	2	1.5	1.5	0.5	1	706
9/24	二	鍋燒意麵	糙米飯	鹽水雞	芹香甜不辣	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果		南瓜火腿濃湯	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
9/25	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	2	1.5	2	0	1	704
9/26	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	水果		蘿蔔玉米魚丸湯	4	2	1.5	2	0	1	634
9/27	五	吻仔魚粥	海苔芝麻糙米飯	醬燒菇菇蒸蛋	干絲炒海帶絲	有機蔬菜	蓮藕湯	水果		黑糖小饅頭*2+燕麥奶	4.8	1.5	1.5	1.5	0	1	626
9/30	一	蔥肉餡餅*2+味噌湯	白米飯	馬鈴薯燒雞	補菜筍茸	產履蔬菜	海結大骨湯	水果	優酪乳	山藥排骨湯	5	2	1.5	1.5	0.5	1	741

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