

桃園市蘆竹區大華國民小學附設幼兒園 113年10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	乳品	水果	熱量(kcal)
10/1	二	番茄烘蛋麵	糙米飯	豆乳燒雞	花菜燴魚羹	有機蔬菜	酸辣清湯	水果		葡萄吐司+米漿	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
10/2	三	清蒸肉圓* 3	特餐	白醬義大利麵	義大利香料豬排	產履蔬菜	南瓜鮮蔬湯	水果		紅豆湯+豆花	5	1.5	2	2.5	0	1	697
10/3	四	香菇雞湯麵	糙米飯	豆酥魚丁	海帶絲炒肉絲	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		鍋貼*3+味噌湯	4	2.5	1.5	1.5	0	1	653
10/4	五	慶生蛋糕+鮮奶	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	1.5	1.5	1.5	0.5	1	665
10/7	一	叻仔魚炒飯	白米飯	綜合炸物(地瓜.杏鮑菇.豆干丁)	柴魚蒸蛋	產履青菜	玉米濃湯	水果	鮮乳	芋頭西米露	5	1.5	1.5	2.5	0.5	1	745
10/8	二	糙米排骨粥	糙米飯	三杯雞	芹菜炒茼蒿	有機蔬菜	福菜筍湯	水果		雜糧饅頭+豆漿	4.2	2	1.5	2	0	1	648
10/9	三	海鮮湯麵	特餐	鯖魚洋蔥拌飯	滷味(豆干丁.海帶結.肉丁)	產履蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果		小鮮肉包30G*2+燕麥奶	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
10/10	四	雙十節															
10/11	五	台式米粉湯	玉米飯	豆腐蒸肉餅	高麗菜炒黑輪	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果		芝麻包65G*1+薏仁米漿	5	1.5	1.5	2.5	0	1	685
10/14	一	鮭魚炒飯	白米飯	照燒豆包	玉米炒蛋	產履蔬菜	紅棗青木瓜排骨湯	水果	優酪乳	仙草凍鮮奶	4	2	1.5	1.5	0.5	1	671
10/15	二	鐵板麵	糙米飯	蓮藕燒雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	藥燉豆捲湯	水果		奶皇包+豆漿	5	2	1.5	1.5	0	1	681
10/16	三	湯餃	特餐	皮蛋瘦肉粥	香酥魚排(單品)	產履蔬菜	芝麻包	水果		香菇玉米雞湯	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
10/17	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+蔬菜湯	4	3	1.5	1.5	0	1	694
10/18	五	蔥肉餡餅+紫菜湯	紫米糙米飯	炒三杯滷味(雞丁.豬血糕.豆干丁)	寬粉鮮蔬	有機蔬菜	番茄豆腐湯	水果		黑糖小饅頭*2+鮮奶	5	2	1.7	1.5	0.5	1	746
10/21	一	運動會補假															
10/22	二	日式味噌拉麵	糙米飯	酸菜水煮魚	三杯杏鮑菇干丁	有機蔬菜	四神湯	水果		蘑菇捲捲麵	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
10/23	三	地瓜粥+玉米炒蛋	特餐	炸醬麵	香酥雞	產履蔬菜	酸辣湯	水果		脆片+鮮奶	4.5	2	1	1.5	0.5	1	694
10/24	四	薯餅小三角*3+玉米濃湯	糙米飯	筍干肉丁	高麗菜炒菇	有機蔬菜	地瓜西米露	水果		鮮肉燒賣*2+紫菜湯	5	2	1.5	3	0	1	749
10/25	五	鍋燒意麵	紅藜糙米飯	豆乳雞	小瓜炒甜不辣	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯	水果		三角蛋糕+麥茶	5	2	1.5	2	0	1	704
10/28	一	蘿蔔糕炒蛋	白飯	鐵板豆腐	白菜滷	產履蔬菜	肉骨茶湯	水果	優酪乳	桂圓紅棗小米甜粥	5	2	1.5	1.5	0	1	681
10/29	二	雞茸玉米粥	糙米飯	鹽水雞	泡菜鮮蔬粉絲	有機蔬菜	海帶結排骨湯	水果		水煎包*1+蔬菜豆腐湯	5	2	2	1.5	0	1	694
10/30	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		克林姆麵包+鮮奶	5	2	1.5	1.5	0.5	1	741
10/31	四	咖哩烏龍湯麵	糙米飯	麻油雞	蒜味毛豆莢	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		珍珠丸子+蛋花湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669

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