

桃園市蘆竹區大華國民小學附設幼兒園 113年12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)
12/2	一	香蔥拌麵	芝麻白飯	火腿洋蔥炒蛋	味噌豆腐燒鮮菇	產履蔬菜	肉骨茶湯	水果	鮮乳	芋香紫米甜湯	5	2	1.5	2	0.5	1	764
12/3	二	蔥肉餡餅*2+蔬菜湯	糙米飯	洋蔥炒肉柳	關東煮 (黑輪+豬血糕+白蘿蔔)	有機蔬菜	羅宋湯	水果		海鮮巧達濃湯	4.5	1.5	1.2	1.5	0	1	597
12/4	三	香菇肉茸粥	特餐	吻仔魚炒飯	照燒翅小腿*2	產履蔬菜	紫菜蛋花湯	水果		餛飩湯	4.5	2	1.2	2.5	0	1	684
12/5	四	麻油雞麵線	糙米飯	蔴瓜蒸魚	回鍋干片	有機蔬菜	冬瓜QQ	水果		鍋貼*3+蘿蔔湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669
12/6	五	慶生蛋糕+鮮奶	紫米糙米飯	醬油口味炸雞	起司花菜洋芋	有機蔬菜	蔬菜鮮菇湯	水果		蒸烤地瓜+麥茶	5	2	1.5	2	0.6	1	776
12/9	一	日式炒烏龍	白米飯	肉燥淋蒸蛋	客家小炒	產履蔬菜	紅棗山藥湯	水果	優酪乳	珍珠豆花	4.5	2	1.5	1.5	0.5	1	706
12/10	二	鍋燒意麵	糙米飯	香滷雞排*1	番茄燒豆腐	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果		香菇玉米雞湯	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
12/11	三	地瓜粥+玉米炒蛋	特餐	肉絲炒麵	蔥燒雞	產履蔬菜	酸辣湯	水果		銀絲卷*1+燕麥奶	4.5	2	1.5	3	0	1	714
12/12	四	小卷米粉湯	糙米飯	港式清蒸魚	蛋酥白菜	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		茶葉蛋+燒賣*1+蔬菜湯	4	2	1.5	2	0	1	634
12/13	五	吻仔魚炒飯	五穀糙米飯	無錫排骨	高麗菜炒冬粉	有機蔬菜	四神湯	水果		黑糖小饅頭*2+鮮奶	4.5	3	1.5	3	0.5	1	857
12/16	一	肉醬義大利麵	白米飯	糖醋豆包	白菜滷	產履蔬菜	蛋花粉絲湯	水果	鮮乳	九份芋圓	5	2	1.5	1.5	0.5	1	741
12/17	二	客家板條	糙米飯	三杯雞	冬瓜燒木耳	有機蔬菜	海芽豆腐魚片湯	水果		蘿蔔糕+味增湯	4.8	2	1.5	2.5	0	1	712
12/18	三	蔬菜旗魚粥	特餐	高麗菜炊飯	鹽水雞	產履蔬菜	白蘿蔔排骨湯	水果		小鬆餅*8+米漿	5	2	1.5	1.5	0	1	681
12/19	四	麵疙瘩	糙米飯	蒜泥肉片	芹香豆干	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		小鮮肉包30G*2+蔬菜湯	5	2	1.5	1.5	0	1	681
12/20	五	湯餃	芝麻糙米飯	味噌燒雞	花菜鮮菇	有機青菜	客家鹹湯圓	水果		克林姆麵包+豆漿	5	2	1.5	3	0	1	749
12/23	一	什錦炒麵	白米飯	麻油什錦 (高麗菜+杏鮑菇+豆包)	玉米炒蛋	產履蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	優酪乳	綠豆地瓜甜湯	5	2	1.5	2	0.5	1	764
12/24	二	油豆腐細粉	糙米飯	壽喜燒肉片	義式洋芋	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果		馬拉糕*1+決明子茶	5	2	1.5	1.5	0	1	681
12/25	三	鮮魚湯飯	聖誕特餐	番茄肉醬筆管麵	雞塊薯條雙拼	花椰菜	玉米濃湯	水果		山藥排骨湯	5	2	1.2	3	0	1	741
12/26	四	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	浦燒魚丁	豆皮炒高麗菜	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		水煎包*2+蔬菜湯	5	2	1.5	1.5	0	1	681
12/27	五	魚羹麵線	地瓜糙米飯	豬排*1	鮮蔬炒冬粉	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果		芝麻包65G*1+燕麥奶	5	3	1.5	2	0	1	787
12/30	一	番茄烘蛋麵	白米飯	木耳炒蛋	醬爆干丁	產履蔬菜	蘿蔔糕湯	水果	鮮乳	黑糖桂圓小米粥	5	2	1.5	2	0.5	1	764
12/31	二	三角蛋糕*1+豆漿	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米毛豆肉末	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果		燒賣*3+紫菜湯	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