

桃園市蘆竹區蘆竹.大華國小附設幼兒園114年1-2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)
1/1	三	元旦															
1/2	四	麻油雞湯麵	白米飯	虱目魚排*1	豆豉干丁	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	水果		鍋貼*3+玉米濃湯	5	2	1.5	2.5	0	1	726
1/3	五	慶生蛋糕+鮮奶	紫米糙米飯	紅燒肉	寬粉炒蔬菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果		桂冠肉包+味噌湯	4.5	2	1.5	1.5	0.5	1	706
1/6	一	古早味乾拌麵	白米飯	家常油腐丁	蛋炒三丁 <small>(紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁)</small>	產履蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	優酪乳	粉圓燒仙草	4.5	1.5	1.2	2	0.5	1	680
1/7	二	香菇雞茸粥	糙米飯	洋蔥肉柳	魚羹燴冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果		海鮮巧達濃湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669
1/8	三	餛飩湯麵	特餐	鮮蔬魚粥	鹽水雞	產履蔬菜	芝麻包	水果		菠蘿麵包+鮮奶	5	1.5	1.2	2	0.5	1	715
1/9	四	小卷米粉湯	糙米飯	香酥雞翅*1	肉醬淋青花	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		水煎包+蔬菜湯	5	2	1.5	2.5	0	1	726
1/10	五	蘿蔔糕炒蛋	五穀糙米飯	香菇肉燥	白菜滷	有機蔬菜	鮮瓜湯	水果		奶油小餐包*1+燕麥奶	5	1.5	1.2	2	0	1	655
1/13	一	鮭魚炒飯	白米飯	三杯鮑菇干丁	洋蔥炒蛋	產履蔬菜	羅宋湯	水果	鮮乳	八寶粥	5	1.5	1.2	2	0.5	1	715
1/14	二	鍋燒意麵	糙米飯	蔥燒雞	豆皮炒高麗菜	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	水果		鮮肉燒賣*3+蔬菜湯	4	2	1.2	2	0	1	626
1/15	三	糙米蔬菜排骨粥	特餐	客家炒飯條	滷蛋	產履蔬菜	關東煮	水果		黑糖小饅頭+豆漿	4.5	1.5	1.2	2	0	1	620
1/16	四	什錦麵疙瘩	糙米飯	京醬肉絲	玉米洋芋	有機蔬菜	綠豆小米湯	水果		蔥肉餡餅+蘿蔔丸片湯	5	2	1.5	2	0	1	704
1/17	五	蛋花湯餃	紅藜糙米飯	義大利香料嫩雞	起司玉米青花	有機蔬菜	海結排骨湯	水果		三角蛋糕+鮮奶	5	1.5	1.2	2	0.5	1	715
1/20	一	麥克雞塊*3+蔬菜湯	白米飯	柴魚蒸蛋	醬爆干片	產履蔬菜	麻香豆皮湯	水果	優酪乳	奶黃包65G*1+豆漿	5	1.5	1.2	1.5	0	1	632
1/21-2/10寒假																	
2/11	二	金瓜米粉	白米飯	茄汁肉醬	芹菜炒甜不辣	有機蔬菜	紅棗青木瓜雞湯	水果		山藥排骨湯	5	2	1.2	2	0	1	696
2/12	三	皮蛋瘦肉粥	特餐	肉絲炒刀切麵	滷豬排*1	產履蔬菜	酸白菜排骨湯	水果		玉米脆片+鮮奶	5	1.5	1.2	2	0.5	1	715
2/13	四	綜合麵線羹	糙米飯	香酥魚丁	蛋酥白菜	有機蔬菜	現磨豆漿	水果	鮮乳	鍋貼*3+青菜豆腐湯	5	2	1.5	2.5	0.5	1	786
2/14	五	慶生蛋糕+鮮奶	地瓜糙米飯	豆乳雞丁	小瓜蒟蒻	有機蔬菜	海芽嫩豆腐湯	水果		芝麻包65G*1+糙米漿	5	1.5	1.2	3	0.5	1	760
2/17	一	什錦炒麵	白米飯	紅蘿蔔炒蛋	奶香豆皮白菜	產履蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	優酪乳	珍珠豆花	4.5	1.5	1.2	2	0.5	1	680
2/18	二	麻油雞麵線	糙米飯	親子丼	馬鈴薯炒三丁	有機蔬菜	四神湯	水果		蘿蔔玉米米丸湯	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
2/19	三	鮭魚蛋炒飯	特餐	綜合麵線糊	京醬肉絲	產履蔬菜	刈包	水果		綜合吐司+燕麥奶	5	1.5	1.2	1.5	0	1	632
2/20	四	虱目魚粥	糙米飯	炸花枝排*1	醬香鮮菇豆腐煲	有機蔬菜	黑糖桂圓紫米甜湯	水果		水煎包+玉米濃湯	4.5	2	1.5	2.5	0	1	691
2/21	五	咖哩炒麵	胚芽飯	宮保雞丁	蕃茄燒豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果		沖繩黑糖捲*1+豆漿	5	1.5	1.2	2	0	1	655
2/24	一	蘿蔔糕炒蛋	白米飯	糖醋豆包	高麗菜炒豆干片	產履蔬菜	鹹湯圓	水果	鮮乳	芋頭西米露	5	1.5	1.2	2	0.5	1	715
2/25	二	番茄烘蛋麵	糙米飯	年糕炒雞	家常豆腐	有機蔬菜	白菜羹湯	水果		蔬菜軟排湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669
2/26	三	吻仔魚粥	特餐	肉燥拌麵	冰糖綜合滷味 <small>(豆干片+海帶結+肉燥)</small>	產履蔬菜	魚丸冬瓜湯	水果		切達起司貝果+黑豆漿	5	1.5	1.2	2	0	1	655
2/27	四	清蒸肉圓*3	糙米飯	蘿蔔燉肉	韭菜炒綠豆芽	有機蔬菜	冬菜油腐細粉湯	水果		小鬆餅*5+鮮奶	4.5	1.5	1.2	2	0.5	1	680
2/28	五	228和平紀念日															

豬肉來源:國產(臺灣)豬

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