

桃園市蘆竹區大華國民小學附設幼兒園 114年3月份餐點表

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)
3/3	一	肉燥意麵	白米飯	綜合滷味 (豆干,海帶,蘿蔔)	南瓜豆腐煲	產履青菜	蕃茄高麗菜湯	水果	優酪乳	地瓜西米露	5	1.5	1.5	2	0.5	1	722
3/4	二	玉米香菇粥	糙米飯	泡菜年糕炒雞	高麗菜炒豆干	有機青菜	味噌海芽湯	水果		鍋貼*3+蘿蔔貢丸湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669
3/5	三	鮪魚炒飯	特餐	台式炒麵	滷雞翅*1	產履青菜	鮮蔬金菇湯	水果		小餐包+米漿	5	1	1.5	2.5	0	1	643
3/6	四	麻油雞麵線	糙米飯	香酥魚丁	螞蟻上樹	有機青菜	現磨豆漿	水果		蘑菇筆管麵	4	1.5	1.5	2	0	1	592
3/7	五	慶生蛋糕+鮮奶	燕麥糙米飯	椰香咖哩豬	黃芽干絲	有機青菜	香根結頭菜湯	水果		小鮮肉包30G*2+豆漿	4.5	2	1.5	2	0.5	1	729
3/10	一	蘿蔔糕炒蛋	海苔芝麻飯	糖醋豆腐烤麩	佛跳牆 (大白菜,芋頭,香菇,豆皮)	產履青菜	白菜鮮菇湯	水果	鮮乳	花生薏仁	4	1.5	1.5	2	0.5	1	652
3/11	二	叻仔魚炒飯	糙米飯	蒜泥白肉	雙色花菜	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果		關東煮	4	2	1.5	1.5	0	1	611
3/12	三	湯餃	特餐	鮮魚粥	筍干燒海結油腐	產履青菜	豆沙包	水果		紙杯蛋糕+豆漿	4.5	2.5	1.5	2	0	1	710
3/13	四	地瓜粥+玉米炒蛋	糙米飯	鹽酥雞	豆皮炒高麗菜	有機青菜	桂圓紫米粥	水果		茶葉蛋+蔬菜湯	4	2.5	1.5	3	0	1	720
3/14	五	芋頭米粉湯	五穀糙米飯	親子丼	玉米海茸	有機青菜	冬瓜排骨湯	水果		豆沙包*1+鮮奶	5	1.5	1.5	2	0.5	1	722
3/17	一	咖哩炒麵	白米飯	鐵板油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	產履青菜	四神湯	水果	優酪乳	綠豆蒜	4.5	1	1.5	1.5	0.5	1	623
3/18	二	客家米苔目	糙米飯	蒜味大排*1	肉末豆腐	有機青菜	木瓜紅棗湯	水果		山藥排骨湯	4	1.5	1.5	2	0	1	592
3/19	三	虱目魚粥	特餐	肉燥醬拌麵	鹽水雞	產履青菜	冬瓜魚丸湯	水果		蒸烤地瓜+麥茶	4.5	1.5	1.5	1.5	0	1	605
3/20	四	鍋燒意麵	糙米飯	紅燒魚	海帶根炒豆干絲	有機青菜	現磨豆漿	水果		燒賣+味噌湯	4	2	1.5	1.5	0	1	611
3/21	五	蔬菜麵疙瘩	蕎麥糙米飯	日式馬鈴薯燉雞	蒲瓜什錦	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		玉米脆片+鮮奶	4	1.5	1.5	1.5	0.5	1	630
3/24	一	金瓜米粉	白米飯	不辣宮保干丁	黃瓜魚羹	產履青菜	蕃茄蔬菜湯	水果	鮮乳	紅豆紫米西米露	5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	700
3/25	二	排骨糙米粥	糙米飯	蘿蔔燒肉丁	絲瓜麵線	有機青菜	香菇雞湯	水果		海鮮巧達濃湯	4	1.5	2	2	0	1	605
3/26	三	蔥肉餡餅*2+蔬菜湯	特餐	茄汁義大利麵	翅小腿*2	產履青菜	南瓜濃湯	水果		綜合吐司+薏仁米漿	5	1.5	1.5	2	0	1	662
3/27	四	麵線糊	糙米飯	三杯雞	鮮瓜什錦	有機青菜	燒仙草	水果		麥克雞塊*3+蛋花湯	4	2.5	2	3	0	1	733
3/28	五	蛤蠣魚片湯麵	芝麻糙米飯	粉蒸肉	關東煮 (油豆腐+蘿蔔+黑輪)	有機青菜	馬鈴薯大骨湯	水果		小鬆餅*5+豆漿	5	1.5	1.5	2	0	1	662
3/31	一	滑蛋瘦肉粥	白米飯	泡菜燒豆腐	金菇炒蛋	有機青菜	肉骨茶湯	水果	優酪乳	珍珠豆花	4.5	2	1.5	1.5	0.5	1	706

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