

承辦廠商:味安美食股份有限公司 新北市餐食衛證字第11302號 地址:新北市土城區亞洲路20號(1樓)
服務電話:(02)2267-2235
營養師:賴昱辰(營養字第012588號)



幼兒園 114年4月 教室(盒餐)午餐菜單

日期	星期	主菜		副菜1		副菜2		副菜3		青菜	湯		全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油類	熱量
4/1	二	香菇油飯+五香雞腿+★芝麻球*1+清炒花椰+壽桃 白米+糯米+香菇5+豬肉絲5 雞腿150-油/過油 芝麻球-炸 白花椰40-炒 青菜 香菇雞湯 雞肉+香菇+杏鮑菇 3.2 2.5 1 1 1 491																
4/2	三	星洲炒粿條+筍乾燒肉+◎竹輪炒銀芽+烤地瓜*1 粿條+豬肉絲10+洋蔥15+豆芽菜25 豬腿肉60+筍乾20+梅乾菜5-燒 竹輪片30+豆芽菜20+韭菜2-炒 地瓜-烤 青菜 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋 3 2.5 1 1 1.5 500																
4/3	四	清明連假																
4/4	五	清明連假																
4/7	一	炸醬麵+台式回鍋肉+◎關東煮+鮮菇炒敏豆 油麵+豬絞肉20+豆干30+紅蘿蔔5+小黃瓜5 豬肉片60+高麗菜30-炒 白蘿蔔20+黑輪10+米血10+筍-煮 杏鮑菇20+敏豆20+洋蔥+培根-炒 青菜 雞茸玉米濃湯 雞肉+玉米+馬鈴薯+洋蔥+奶粉 3.2 2.2 1 1 1.5 497																
4/8	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	貴妃燒雞 雞肉60+木耳5+洋蔥5+小黃瓜5-燒	蟬絲蒸蛋 雞蛋50+蟬絲5-蒸	三杯海根條 海根條30+豬肉絲10+九層塔-炒	高麗菜炒肉末 高麗菜40+豬絞肉-炒	青菜 白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+大骨 3.2 2.2 1 1 1.5 497											
4/9	三	香蔥雞絲飯+糖醋豬肉+田園粉絲+黃瓜炒木耳 白米+雞肉絲30+紅蔥頭2 豬腿肉60-煮 粉絲5+高麗菜10+豬絞肉-炒 大黃瓜30+木耳20-炒 青菜 牛蒡玉米湯 牛蒡+玉米+大骨 3.3 2.5 1 1 1 498																
4/10	四	畢業旅行																
4/11	五	紫米飯 白米+紫米	義式烤雞腿排 雞腿排150-烤	洋芋燴蛋 雞蛋40+馬鈴薯10-炒	翡翠玉米 小黃瓜25+玉米粒20-炒	咖哩油腐粉絲 粉絲5+油豆腐20-煮	青菜 海芽味噌湯 海帶芽+吻仔魚+豆芽菜+味噌 3.2 2.2 1 1 1 475											
4/14	一	奶油培根義大利麵+義式香料燉肉+甜蔥炒蛋+冬瓜燒毛豆 義大利麵+培根10+玉米粒20+紅蘿蔔10 豬腿肉60+馬鈴薯20-煎 雞蛋40+洋蔥10-炒 冬瓜30+毛豆10-燒 青菜 義式蔬菜湯 西芹+馬鈴薯+高麗菜 3 2.5 1 1 1.2 486																
4/15	二	有機小米飯 有機白米+小米	★金黃柳葉魚*2 柳葉魚-炸	壽喜燒豆腐 豆腐40+洋蔥10-燒	金針菇炒肉絲 金針菇30+豬肉絲10-炒	海帶三絲 海帶絲30+干絲15+紅蘿蔔5-炒	青菜 山藥雞湯 山藥+馬鈴薯+雞肉 3.2 2.2 1 1 1 475											
4/16	三	三色蛋炒飯+麻油雞丁+◎醬烤甜不辣+香菇白菜 白米+雞蛋15+毛豆5+玉米15+紅蘿蔔5 雞肉60+麻油+薑-燒 甜不辣40+洋蔥10-炒 大白菜40+香菇5-煎 青菜 青木瓜肉片湯 青木瓜+豬肉片 3.2 2.5 1 1 1 491																
4/17	四	紅藜飯 白米+紅藜	咖哩豬肉片 豬肉60+洋蔥-炒	三色干絲 干絲25+木耳10+紅蘿蔔5-炒	★薯餅*1 薯餅-炸	培根四季豆 四季豆30+培根-炒	青菜 四神排骨湯 蔥仁+白茯苓+淮山+芡實+山藥+排骨 3.2 2.5 1 1 1 491											
4/18	五	胚芽飯 白米+胚芽	蜜汁雞腿 雞腿150-煮	菜脯炒蛋 雞蛋40+菜脯10-炒	奶香花椰 白花椰50+紅蘿蔔5-炒	鮮筍炒肉絲 筍絲30+肉絲10+木耳10-炒	青菜 ◎大瓜貢丸湯 大黃瓜+貢丸 3 2.5 1 1 1.5 500											
4/21	一	日式拌飯+醬燒豬肉+螞蟻上樹+三色洋芋丁 白米+高麗菜絲30+紅蘿蔔絲10+玉米10+香鬆3 豬腿肉60-燒 粉絲5+高麗菜20+豬絞肉-炒 馬鈴薯30+毛豆15+紅蘿蔔5-炒 青菜 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋 3.2 2.5 1 1 1 491																
4/22	二	有機五穀飯 有機白米+五穀米	三杯翅腿*2 翅腿-油	肉燥干片 大黑豆干30+豬絞肉10-炒	年糕白菜滷 白菜30+年糕10+紅蘿蔔-煎	洋蔥拌木耳 洋蔥30+木耳20-炒	青菜 玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+奶粉 3 2.5 1 1 1 477											
4/23	三	日式炒烏龍+★香酥蝦排+◎三杯米血鮑菇+香料烤蔬菜 烏龍麵+豬肉絲10+魚板絲10+高麗菜30+紅蘿蔔5 蝦排-炸 米血30+杏鮑菇20+九層塔-炒 馬鈴薯30+白花椰20+南瓜10-烤 青菜 大滷湯 豆腐+筍絲+木耳+紅蘿蔔 3 2.5 1 1 1.5 500																
4/24	四	薏仁飯 白米+薏仁	五香滷肉 豬腿肉60-油	毛豆干丁 豆干40+毛豆10-炒	銀芽肉絲 豆芽菜30+肉絲10+木耳10-炒	★奶香玉米餅*1 奶香玉米餅-炸	青菜 榨菜肉絲湯 豬肉絲+榨菜+粉絲 3.2 2.2 1 1 1 475											
4/25	五	芝麻飯 白米+芝麻	日式咖哩雞 雞肉60+馬鈴薯15+洋蔥5-燒	滷蛋油腐 水煮蛋35+油豆腐10-油	開陽蒲瓜 蒲瓜40+蝦米-煮	塔香海草 海草30+九層塔+紅蘿蔔-炒	青菜 麻油肉片湯 豬肉片+高麗菜 3.2 2.5 1 1 1 491											
4/28	一	野菇雞肉炊飯+蔥爆豬肉片+番茄炒蛋+四喜烤麩 白米+雞肉20+高麗菜30+杏鮑菇10 豬腿肉60+洋蔥20-炒 雞蛋40+番茄10-炒 洋麩15+白蘿蔔10+紅蘿蔔10+毛豆5-炒 青菜 ◎柴魚肉羹湯 肉羹+筍絲+木耳 3 2.4 1 1 1.2 481																
4/29	二	有機玉米飯 有機白米+玉米	照燒雞腿排 雞腿排150-燒	麵輪滷海帶 麵輪30+海帶20-油	紅絲高麗菜 高麗菜50+紅蘿蔔5-炒	◎珍珠丸*1 珍珠丸-蒸	青菜 冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨 3 2.5 1 1 1.2 486											
4/30	三	茄汁肉醬義大利麵+★塔香魚丁+玉米炒蛋+洋芋杏菇塊 義大利麵+豬絞肉15+洋蔥20+番茄10 水蜜桃70+九層塔-炸 雞蛋40+玉米10-炒 杏菇塊30+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-燒 青菜 羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉 3 2.4 1 1 1.2 481																
統計	主菜種類		次/月		副菜食材		次/月		*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉原產地:台灣* *每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品									
	魚		4		魚肉加工品		7											
	雞		8		其他加工品		3											
	豬		8															
	主菜食材特性		次/月		其他		次/月											
	生鮮食材		18		油炸次數		6											
		調理食材		2		甜湯次數		0										