

國立科學工業園區實驗中學 幼兒園部 12月份

日期	星期	早點	主菜	
			主食	主菜
12月3日	一	慶生會 蛋糕.優酪乳	地瓜飯	三杯麵腸 .杏鮑菇.蔥.洋蔥.麵腸
12月4日	二	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	糖醋燒雞 鳳梨.雞丁.洋蔥.蕃茄醬
12月5日	三	水果拼盤 水果2種	金瓜炒 米粉.南瓜.高麗菜	
12月6日	四	水果拼盤 水果2種	胚芽飯	油腐滷肉 絞肉.油腐.洋蔥
12月7日	五	香蕉 每人一根	糙米飯	蔥爆肉絲 蔥.豆干片.肉絲
12月10日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	滷味 豆干丁.海帶片.百頁豆腐
12月11日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	洋芋燒肉 洋芋.洋蔥.紅蘿蔔.絞肉
12月12日	三	水果拼盤 水果2種	茄汁義大利 絞肉.洋蔥.三丁.蕃茄	
12月13日	四	水果拼盤 水果2種	五穀飯	打拋豬肉 洋蔥.絞肉.九層塔
12月14日	五	香蕉 每人一根	紫米飯	三色肉末 玉米粒.絞肉.豆腐.毛豆仁
12月17日	一	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	茄汁豆包 豆包.洋蔥.蕃茄醬
12月18日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	豆腐肉末 豆腐.絞肉.蔥
12月19日	三	水果拼盤 水果2種	高麗菜拌飯 肉絲.高麗菜.乾香菇	
12月20日	四	水果拼盤 水果2種	燕麥飯	糖醋肉片 洋蔥.鳳梨.紅蘿蔔.肉片.蕃茄醬
12月21日	五	香蕉 每人一根	五穀飯	蔥爆雞丁 蔥.洋蔥.雞丁
12月22日	六	水果拼盤 水果2種	胚芽飯	玉米肉末 玉米粒.青豆仁.絞肉
12月24日	一	水果拼盤 水果2種	芝麻飯	回鍋干片 紅蘿蔔.高麗菜.豆干.黑豆瓣醬

分菜單

供應商:逸慧實業有限公司

午餐				午點	主食類
副菜	青菜	湯品			(份)
蒸蛋 蛋.金針菇	炒青菜	玉米蘿蔔湯 玉米.白蘿蔔	水果	葡萄吐司+明目茶 葡萄吐司.枸杞.決明子	5.5
白菜滷 大白菜.蝦米.木耳.香菇	炒青菜	羅宋湯 蕃茄.高麗菜.西芹.肉片	水果	黃瓜貢丸湯 大黃瓜.貢丸*2.紅蘿蔔.大骨	6
米粉+滷雞腿+炒青菜+酸辣湯 茼蒿.芹菜+雞腿+應青+竹筍.金針菇.蛋.豆腐.紅蘿蔔			水果	餛飩湯 餛飩*3.小白菜.鮑菇	5.5
小瓜甜條 小黃瓜.紅蘿蔔.甜不辣.條	炒青菜	冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉.大白菜	水果	芝麻包+鮮乳	5.5
黃瓜鮮燴 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳	炒青菜	肉骨茶湯 排骨.蘿蔔.肉骨茶包	水果	中華水果豆花	5
玉米炒蛋 蔥.玉米.蛋	炒青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔.香菜	—	麵線糊 蚵麵線(減一包).筍絲.木耳.紅蘿蔔.蛋	5.6
銀芽海帶絲 豆芽菜.海帶絲.炸豆包.絲.芹菜	炒青菜	紅棗青木瓜湯 紅棗.青木瓜.排骨	—	桂圓紫米甜粥 桂圓.紫米.紅豆	5.5
麵+香煎鮭魚+炒青花菜+玉米濃湯 i.番茄醬.螺旋麵+鮭魚+青花菜+玉米粒.洋芋.蛋.奶水			水果	養生地瓜+麥茶 冰心地瓜.麥茶粒	5.4
蔥爆甜條 洋蔥.甜不辣	炒青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋花.大骨	水果	菠蘿麵包+鮮乳	5
蕃茄高麗菜 蕃茄.蛋.高麗菜	炒青菜	柴魚黑輪湯 柴魚片.黑輪.白蘿蔔.大骨	水果	黃金奶酪	5.5
鮮炒銀芽 豆芽菜.豆干片.木耳	炒青菜	青菜蛋花湯 鮑菇.小白菜.蛋	水果	薑汁地瓜甜湯 薑.地瓜.芋圓	6
蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋.蔥	炒青菜	薑片南瓜湯 南瓜.薑.大骨	水果	水煎包+豆漿	5
f+紫蘇蒸魚+炒青菜+蘿蔔丸片湯 筍絲+紫蘇.梅.魚.排.蔥+青菜+白蘿蔔.貢丸.大骨.香菜			水果	湯板條 板條.豆芽菜.小白菜.韭菜.絞肉.乾香菇	6
蛋香高麗菜 蛋.高麗菜.紅蘿蔔	炒青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨	水果	果醬吐司+鮮乳	5.5
白菜粉絲 大白菜.木耳.冬粉.紅蘿蔔	炒青菜	玉米牌骨湯 玉米.雞排骨	水果	鹹湯圓 小湯圓.肉絲.乾香菇.小白菜.蝦米	5
紅蘿蔔炒蛋 蛋.紅蘿蔔	應青	酸辣湯 筍絲.金針菇.木耳.大骨	水果	統一布丁	5
蒸蛋 雞蛋	炒青菜	青菜蛋花湯 小白菜.蛋.大骨	水果	可頌+玉米濃湯 可頌.玉米粒.洋蔥.洋芋.蛋.奶水	5.1

豆肉 魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
2	1.5	1	0	2.5	662.5
1.9	1.6	2	0	2	692.5
1.7	1.5	2	0	2	640
1.6	1.6	2	1	2	755
1.7	1.4	2	0	2	662.5
2.1	1.5	1	0	2.5	699.5
2	1.5	1	0	2	662.5
1.5	1.4	2	0	2.5	615.5
1.6	1.5	2	1	2	717.5
1.5	1.5	2	0	2	685
1.7	1.6	2	0	2	677.5
1.8	1.5	2	0	2	732.5
1.7	1.5	2	0	2	675
1.5	1.4	2	1	2	742.5
1.8	1.5	2	0	2	672.5
1.8	1.5	2	0	2	672.5
2.2	1.4	2	0	2.5	647

12月25日	二	水果拼盤	紫米飯	青木瓜燒雞
		水果2種		青木瓜雞丁
12月26日	三	水果拼盤	中華炒麵	
		水果2種	高麗菜紅蘿蔔	
12月27日	四	水果拼盤	糙米飯	蘿蔔燒肉
		水果2種		白蘿蔔肉片.油腐
12月28日	五	香蕉 每人一根	五穀飯	栗子香菇燒雞 栗子.雞丁.香菇
		菜單設計:營養師 邱子恩		主筆

炒雙花 青花.白花.鮑菇	炒青菜	味噌湯 味噌.海芽.豆腐	水果	日式關東煮湯 柴魚片.米血.白蘿蔔.三角油腐.玉米	5.2
麵+滷排骨+炒青菜+黃瓜魚丸湯 豆芽菜.韭菜.香菇+排骨片+青菜+大黃瓜.魚丸			水果	廣東粥 絞肉.香菇.玉米粒.蛋.高麗菜	5.5
玉米洋芋 玉米粒.洋芋.絞肉.毛豆仁	炒青菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽.排骨	水果	貝果乳酪麵包+鮮乳	5.5
茄汁豆包 洋蔥.炸豆包.絲豆芽.蕃茄醬	炒青菜	田園蔬菜湯 蕃茄.高麗菜.玉米.截大骨	水果	中華愛玉	4
章: 幼兒園部主任 潘信華					

2	1.5	2	0	2	641.5
1.6	1.5	2	0	2	655
1.6	1.5	2	1	2	752.5
2.4	1.4	2	0	2	645