

青溪國小附設幼兒園



三章1Q申請		早點心	(素)	午餐					午點心	(素)		全穀雜糧(份)	油脂肉蛋堅果類(份)	且蔬(份)	蒟蒻(份)	水素(份)	豆乳蛋(份)	鈣(ng)	鉀(ng)	熱量(大卡)
8/30	星期五	★ 肉絲冬粉 冬粉、肉絲S. 虾白菜	水煮蛋	藜麥飯 白米. 藜麥	照燒豬肉 肉片S. 洋蔥Q. 白芝麻-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q. 雞蛋Q. 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	蒲瓜菇菇湯 蒲瓜Q. 金針菇Q. 香菇Q. 紅蘿蔔T	愛心牛奶球+麥茶 愛心牛奶球. 麥茶	愛心牛奶球+麥茶 愛心牛奶球. 麥茶	水果 水果	6.0	1.6	1.5	0	0.4	1.9	108	625	658
9/2	星期一	★ 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕. 小白菜	菜包	糙米飯 白米. 糙米	油腐滷翅腿 翅小腿S. 油豆腐-煮	清翠時瓜 黃瓜Q. 木耳Q. 紅蘿蔔T-炒	履歷蔬菜T	海芽肉絲湯 海帶芽. 肉絲S	肉燥意麵 意麵. 級肉S. 虾白菜	中華愛玉	水果 水果	5.4	2.1	2.0	0	0.4	2.2	110	634	668
9/3	星期二	★ 滑蛋雞絲麵 雞絲麵. 雞蛋. 肉絲S. 高麗菜	饅頭	燕麥飯 白米. 燕麥	咖哩豬肉 肉片S. 馬鈴薯Q. 紅蘿蔔T-煮	條豆雞絲 條豆Q. 雞肉絲S. 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	冬瓜排骨湯 冬瓜Q. 龍骨TS	奶香芋頭西米露 西谷米. 芋頭. 牛奶	水果 水果	6.4	1.6	1.5	0.1	0.4	1.8	138	663	698	
9/4	星期三	★ 紅豆湯(慶生會) 紅豆	紅豆湯	特餐 特餐	肉絲刀削麵 麵. 肉絲S. 高麗菜Q. 香菇Q. 紅蘿蔔T	肉燥豆腐 絞肉S. 豆腐. 九層塔-煮	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q. 雞蛋Q	蒲仔鹹粥 白米. 蒜頭S. 級肉S. 麵皮	甜包子	水果 水果	5.4	1.6	1.6	0	0.4	1.9	101	588	619
9/5	星期四	★ 擠仔麵 油麵. 級肉S. 小白菜	銀絲卷	芝麻飯 白米. 黑芝麻	紅燒雞丁 雞丁. 白蘿蔔-煮	紅咚咚炒蛋 雞蛋Q. 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	南瓜蔬菜湯 南瓜Q. 南瓜Q. 金針菇Q	關東煮 肉羹S. 玉米粒. 百頁豆腐. 高麗菜	茶葉蛋	水果 水果	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.2	112	629	662
9/6	星期五	★ 菇菇肉茸粥 白米. 香菇. 美白絲. 級肉S. 虾白菜	麵包	小米飯 白米. 糯小米	蜜汁豬肉 肉丁S. 大溪黑豆干-煮	香菇白菜 大白菜Q. 香菇Q. 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	薏仁蓮子雞湯 洋薏仁. 蓮子Q. 雞TS	烤地瓜+鮮奶 烤地瓜. 鮮奶	水果 水果	5.8	1.5	1.6	0.5	0.4	1.5	225	660	695	
9/9	星期一	★ 雲吞湯 雲吞. 海帶芽. 雞蛋Q	水煮蛋	蕎麥飯 白米. 蕎麥	味噌豆腐魚肉丼 魚丁Q. 豆腐. 洋蔥Q. 雞蛋Q. 味噌-煮	紅燒海結 海帶結. 紅蘿蔔Q-煮	履歷蔬菜T	番茄洋芋湯 番茄Q. 馬鈴薯Q. 肉絲S	豚骨麵疙瘩 麵疙瘩. 肉片S. 小白菜	菜包	水果 水果	5.4	2.0	1.7	0	0.4	2.3	108	627	660
9/10	星期二	★ 饅頭+鮮奶 饅頭. 鮮奶	饅頭+鮮奶	糙米飯 白米. 糙米	咕咾肉 肉片S. 涼薯Q. 凤梨罐頭-煮	嫩嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜O	佛手肉片湯 佛手瓜Q. 肉片S	奶香红豆燕麥湯 红豆. 燕麥. 牛奶	水果 水果	5.7	1.2	1.4	0.6	0.4	1.4	269	646	680	
9/11	星期三	★ 珠貝小米粥 白米. 糯小米. 級肉S. 虾白菜	甜包子	特餐 特餐	肉絲炒飯 白米. 肉絲S. 高麗菜Q. 玉米粒Q. 紅蘿蔔T	蒜香海苔 海苔. 級肉S-炒	季節蔬菜	酸辣湯 竹筍Q. 木耳Q. 紅蘿蔔Q. 雞蛋Q	雞蛋麵線 麵線. 肉絲S. 雞蛋Q. 大白菜	饅頭	水果 水果	5.4	2.1	1.7	0	0.4	2.3	105	634	667
9/12	星期四	★ 日式烏龍麵 烏龍麵. 肉絲S. 魚板絲. 高麗菜	麵包	麥片飯 白米. 麥片	鐵路豬排 肉排S-煮	芽菜鮮菇 豆芽Q. 香菇Q. 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	青木瓜雞湯 青木瓜Q. 雞TS	銀耳蓮子湯 白木耳. 雪蓮子. 紅棗. 枸杞	銀耳蓮子湯 銀耳蓮子湯	水果 水果	6.3	1.7	1.6	0	0.4	1.8	102	645	679
9/13	星期五	★ 莓果核桃吐司+豆漿 核桃吐司. 豆漿	胚芽米飯 白米. 胚芽米	蘑菇雞丁 雞丁S. 杏鮑菇Q. 蘑菇醬-煮	開陽扁蒲 蒲瓜Q. 蝦皮-炒	有機蔬菜O	白菜肉羹湯 大白菜Q. 肉羹S. 木耳Q. 紅蘿蔔T	南瓜糙米粥 白米. 糯米. 南瓜. 級肉S. 虾白菜	銀絲卷	水果 水果	6.0	1.6	1.5	0	0.4	2.4	145	647	681	
9/16	星期一	★ 酸辣湯餃 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔	愛心牛奶球 筍絲. 木耳. 紅蘿蔔	海苔飯 3米. 海苔	粉蒸肉 肉片S. 地瓜T. 蒸肉粉-蒸	蛋香高麗菜 高麗菜Q. 紅蘿蔔T. 雞蛋Q-沙	履歷蔬菜T	黃豆凍腐湯 黃豆Q. 凍豆腐. 龍骨TS	中華豆花 中華豆花	中華豆花 中華豆花	水果 水果	4.6	1.6	1.8	0	0.4	2.8	107	582	613
9/17	星期二			【中秋節】																
9/18	星期三	★ 芋籜粿湯 芋籜粿. 小白菜	水煮蛋	特餐 特餐	茄汁肉醬麵 麵. 級肉S. 洋蔥Q. 玉米粒Q	花菜炒肉 花菜Q. 肉絲S. 木耳Q-炒	季節蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	香菇雞肉粥 白米. 雞肉絲S. 香菇. 大白菜	饅頭	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.0	109	633	667
9/19	星期四	★ 麻油麵線 白麵線. 肉絲S. 高麗菜	菜包	糙米飯 白米. 糙米	蔥油燒雞 雞丁S. 黑輪S. 蔥-煮	南瓜滑蛋 南瓜Q. 雞蛋Q-煮	有機蔬菜O	刺瓜肉片湯 大黃瓜. 肉片S. 紅蘿蔔T	奶香地瓜湯 地瓜. 花豆. 牛奶	水果 水果	6.4	1.6	1.4	0.1	0.4	2.0	135	664	699	
9/20	星期五	★ 豆沙包+鮮奶 豆沙包. 鮮奶	豆沙包+鮮奶	燕麥飯 白米. 燕麥	彩椒豆包絲 豆包絲. 彩椒Q-煮	海結素腰花 海帶結. 素腰花-煮	有機蔬菜O	枸杞山藥湯 山藥Q. 枸杞. 馬鈴薯Q. 素雞丁	皮絲刀削麵 刀削麵. 皮絲. 虾白菜	麵包	水果 水果	5.5	1.5	1.7	0.5	0.4	1.8	243	659	694
9/23	星期一	★ 鍋貼+蛋花湯 鍋貼. 雞蛋Q. 葱	銀絲卷	藜麥飯 白米. 藜麥	香滷豬排 肉排S-煮	毛豆炒干丁 毛豆仁Q. 豆干T. 級肉S-炒	履歷蔬菜T	玉米濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 雞蛋Q. 紅蘿蔔T	桂圓紫米麥片湯 桂圓. 紫米. 麥片	水果 水果	6.2	1.6	1.6	0	0.4	1.7	123	631	665	
9/24	星期二	★ 鮪魚粥 白米. 鮪魚罐頭. 級肉S. 高麗菜	水煮蛋	小米飯 白米. 糯小米	南洋風味魚 魚丁Q. 馬鈴薯Q. 紅蘿蔔T. 咖哩. 柳葉-煮	芹香海帶絲 海帶絲. 芹菜Q-炒	有機蔬菜O	鮮瓜排骨湯 佛手瓜Q. 龍骨TS	客家米苔目 米苔目. 肉絲. 蝦米. 香菇. 豆芽菜	甜包子	水果 水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	146	633	666
9/25	星期三	★ 雞片拉麵 拉麵. 雞丁S. 小白菜	饅頭	特餐 特餐	台式炒飯 白米. 級肉S. 玉米粒Q. 紅蘿蔔T	沙茶油豆腐 油豆腐. 沙茶醬-煮	季節蔬菜	四神湯 洋蔥仁. 肉絲. 淮山. 芥實	奶香綠豆花生湯 綠豆. 花生仁. 牛奶	水果 水果	5.7	1.6	1.6	0.1	0.4	1.8	163	621	653	
9/26	星期四	★ 杯子蛋糕+優酪乳 杯子蛋糕. 優酪乳	杯子蛋糕+優酪乳	蕎麥飯 白米. 蕎麥	迷迭香雞丁 雞丁S. 南瓜Q. 迷迭香-煮	螞蟻上樹 冬粉. 高麗菜Q. 級肉S. 紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	味噌蔬菜湯 味噌. 洋蔥Q. 白蘿蔔Q	肉絲麵線 紅麵線. 肉絲S. 筷絲. 木耳. 雞蛋Q	菜包	水果 水果	5.3	1.6	1.5	0.5	0.4	1.8	178	640	674
9/27	星期五	★ 魷魚羹麵 油麵. 魷魚羹S. 木耳. 雞蛋Q. 大白菜	甜包子	糙米飯 白米. 糙米	薑燒豬肉 肉片S. 高麗菜Q. 薑絲-煮	番茄豆腐 番茄Q. 豆腐-煮	有機蔬菜O	香菇雞湯 香菇Q. 冬瓜Q. 雞TS	茶葉蛋+紅棗茶 油包. 雞蛋Q. 紅棗	水果 水果	4.6	1.5	1.5	0	0.4	2.9	115	579	609	
9/30	星期一	★ 關東煮 白蘿蔔. 油豆腐. 竹輪. 玉米粒. 高麗菜	麵包	麥片飯 白米. 麥片	三杯百頁燒雞 雞丁S. 百頁豆腐-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q. 雞蛋Q. 紅蘿蔔Q-炒	履歷蔬菜T	肉骨茶湯 肉骨茶包. 蒜頭Q. 肉絲S	濃湯麵疙瘩 麵疙瘩. 肉絲S. 玉米粒. 雞蛋Q. 大白菜	銀絲卷	水果 水果	5.5	2.0	1.8	0	0.4	2.2	103	629	662

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：9/20。

* 配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

* 配合國產可追溯生鮮農畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

* 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。