



電話:2652-1898
 傳真:2788-0564
 地址:臺北市重陽路263巷8號

HACCP衛評餐製字第087號
 本公司已投保蘇黎世保險伍仟萬
 營養師:陳品靜 營養字第005184號
 衛生管理:殷玉珊、殷海清

103 年 11 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

麗湖幼稚園

日期	週	主食	主菜一	副菜二	副菜三	湯品
3	一	糙米飯 白米、糙米	日式 咖哩豬腩 馬鈴薯、肉丁、洋葱、紅蘿蔔(炒)	肉燥寬粉 寬粉、肉燥、蔬菜(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋花
4	二	西西里蕃茄 義大利麵 義大利麵、玉米粒、洋葱、馬鈴薯	蘿勒燒雞 雞塊、洋葱(滷)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	青菜	暖呼呼 巧克力飲 可可、麥片、綜合圓
5	三	白米飯 白米	★茄汁魚丁X2 魚丁(過油-燴)	香菇敏豆 敏豆、香菇(炒)	青菜	肉羹麵線 肉羹、竹筍、麵線
6	四	白米飯 白米	紅燒獅子頭 獅子頭、洋葱(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	青菜	蘿蔔雞湯 雞丁、白蘿蔔、香菇
7	五	波波玉米飯 白米、玉米	招牌瓜仔肉 脆瓜、豆干、絞肉(炒)	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	香濃豆奶 蔬菜鍋 豆漿、肉片、高麗菜、金針菇
10	一	五穀飯 白米、五穀米	三彩雞球 雞丁、玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	蒜香敏豆 敏豆、蒜頭(炒)	青菜	冬瓜糖 珍Q山粉圓 冬瓜糖、山粉圓、Q圓
11	二	白米飯 白米	蘋果咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱(炒)	什錦大瓜 大黃瓜、木耳(炒)	青菜	法式洋葱 起司濃湯 洋葱、蔬菜、起司
12	三	白米飯 白米	海南雞肉絲 雞肉絲、蔥花(燙-拌)	滷白菜 大白菜、木耳(炒)	青菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔、丸子
13	四	白米飯 白米	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲(炒)	豆干小炒 豆干、芹菜、蔬菜(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐
14	五	白米飯 白米	莎莎肉醬 蕃茄、洋葱、絞肉(炒)	豆簽絲瓜 豆簽、絲瓜(炒)	青菜	高山筍片湯 竹筍片、排骨
17	一	三穀飯 白米、三穀米	鳳梨橙汁 咕咾肉 豬肉、洋葱、馬鈴薯(炒)	蔥香炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱(炒)	青菜	主廚南瓜湯 南瓜、蔬菜、洋葱
18	二	白米飯 白米	筍悶扣肉 筍絲、肉丁(滷)	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	青菜	鮮瓜小排湯 黃瓜、小排
19	三	白米飯 白米	第一滷肉 肉丁、蘿蔔(滷)	金針蒲瓜 蒲瓜、金針菇(炒)	青菜	沙茶肉羹湯 蘿蔔、肉羹、蔬菜
20	四	奶油蘑菇 蔬菜麵 義大利麵、鮮菇、蔬菜、玉米粒、洋葱	糖醋魚丁 魚丁、蔬菜(燴)	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔(煮)	青菜	綠豆薏仁 地瓜圓 綠豆、薏仁、地瓜圓
21	五	糙米飯 白米、糙米	義式丸子 蕃茄、洋葱、豬肉丸(滷)	鮮燴白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、雞丁、香菇
24	一	白米飯 白米	回鍋肉片 肉片、豆干、高麗菜(炒)	糖醋甜條 甜不辣條、洋葱(炒)	青菜	相思小豆 麻糬燒 紅豆、湯圓
25	二	白米飯 白米	醬燒豬肉 豬肉片、洋葱(炒)	吻魚炒蛋 蛋、紅蘿蔔、吻魚(炒)	青菜	養生排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排
26	三	白米飯 白米	和風醬汁豬排 豬排(滷)	豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒、蛋、洋葱
27	四	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁雞丁 雞丁、洋葱(炒)	滷味油豆腐 三角油豆腐(滷)	青菜	樹薯蛋花湯 樹薯、蛋
28	五	白米飯 白米	打拋豬肉 絞肉、蕃茄、洋葱(炒)	粉絲煲 粉絲、蔬菜	青菜	和風豚骨湯 肉丁、蔬菜