



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

104年3月學生營養午餐菜單 麗湖幼稚園

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜三	湯品	主食/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
2	一	白米飯 白米	糖醋肉塊 肉丁、洋蔥、甜椒(炒)	田園彩燴 玉米、馬鈴薯、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	4.5	1.5	1.2	1	502.5
3	二	培香蘑菇 通心麵 麵條、玉米、洋蔥、培根	嫩汁豬排 豬排(油)	地瓜條 地瓜(烤)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	4.5	2	1	1	535
4	三	什錦雜糧飯 白米、五穀米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、洋蔥、肉丁(炒)	豆干小炒 豆干、芹菜、蔬菜(炒)	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蘿蔔	4.5	1.2	1.2	0.8	471
5	四	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩豚肉 肉片、馬鈴薯、洋蔥(炒)	蔥香滑蛋 蔬菜、蛋、洋蔥(炒)	青菜	元宵湯圓 湯圓、紅豆	4.5	2	1.2	1.2	549
6	五	白米飯 白米	五香雞腿 雞腿(油)	蔥燒豆腐 豆腐、洋蔥、蔥花(炒)	青菜	魚丸湯 蔬菜、魚丸、芹菜	4	2	1	1	500
9	一	芝麻香飯 白米、芝麻	珍珠肉排 豬肉排(油)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	青菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	4	2.5	0.8	1	532.5
10	二	白米飯 白米	梅干扣肉 梅干、蔬菜、肉丁(油煮)	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	綠豆地瓜 西米露 西米露、綠豆、地瓜、奶粉	4.2	2	1.2	1	519
11	三	白米飯 白米	玉米野菇 雞球 玉米、鮮菇、雞丁(炒)	港式燒賣 X2 燒賣(蒸)	青菜	招牌肉羹湯 肉羹、蔬菜	4.5	1.2	1.2	1.5	502.5
12	四	和風蛋炒飯 蛋、白米	★卡啦雞排 卡啦雞排(炸)	關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐(炒)	青菜	豚骨味噌湯 味噌、豬肉、蔬菜	4.2	1.8	1	1.5	521.5
13	五	高纖地瓜飯 白米、地瓜	照燒嫩豬 小排(油)	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻(炒)	青菜	養生雞湯 雞丁、蔬菜	4	1.8	1.2	1	490
16	一	白米飯 白米	洋芋肉末 馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔(炒)	骰子豆干 小豆干(油)	青菜	白玉小排湯 蘿蔔、小排	4.5	1.5	1	1	497.5
17	二	糙米飯 白米、糙米	日式壽喜燒 肉片、木耳、洋蔥(炒)	三色炒蛋 三色豆、蛋(炒)	青菜	福菜肉絲湯 福菜、肉絲	4	2	1	1.5	522.5
18	三	白米飯 白米	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲(炒)	香滷百頁 百頁(油)	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	4.5	1.7	1	1	512.5
19	四	西西里蕃茄肉醬麵 麵條、蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉	府城蝦捲 X2 蝦捲(烤)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	法式洋蔥湯 蔬菜、洋蔥	4	1.2	1.5	1.5	475
20	五	玉米拌飯 白米、玉米	咖哩肉片 肉片(炒)	彩燴鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	4	1.5	1.5	2	520
23	一	五穀飯 白米、五穀米	白菜肉丸子 白菜、獅子頭(煮)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	4.2	2.2	1.2	1	534
24	二	肉絲炒飯 白米、蛋、肉絲、蔬菜	★香酥魚條 X3 魚條(炸)	雞汁油豆腐 油豆腐、雞絞肉(炒)	青菜	燒仙草綜合圓 仙草、綜合圓	4.5	2	1	1	535
25	三	白米飯 白米	BBQ 雞腿 雞腿(油烤)	起司球 起司球(烤)	青菜	肉骨茶湯 小排、蔬菜	4.2	2	1	1	514
26	四	白米飯 白米	紅燒肉片 肉片、洋蔥(炒)	百頁鮑菇 杏鮑菇、香菇、百頁(炒)	青菜	羅宋湯 洋蔥、蕃茄、蔬菜	4	1.5	1.3	1	470
27	五	芝麻飯 白米、芝麻	脆皮雞肉捲 雞肉捲(烤)	蠔油冬粉 冬粉、蔬菜(炒)	青菜	鱈魚丸湯 蔬菜、鱈魚丸	4.5	2	1	1	535
30	一	白米飯 白米	鮮瓜燴肉片 鮮瓜、紅蘿蔔、肉片(炒)	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	青菜	清甜玉米湯 玉米、蔬菜	4	1.5	1.3	1.2	479
31	二	糙米飯 白米、糙米	古早味燉肉 肉丁、筍丁(炒)	鐵板油豆腐 油豆腐、筍片、蔬菜(炒)	青菜	日式關東煮 蘿蔔、香菇、玉米、黑輪	4.5	1.8	1.5	1	532.5