

長興國小附設幼兒園 2022 年 10 月營養午餐公告

日期	星期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	水果	湯點
2022-10-03	一	白米飯	日式咖哩	醬燒豆腐	魚乾 炒空心菜	芭樂	蔬菜湯
食材		白米	火鍋片、洋蔥、馬鈴薯、蒜仁、紅蘿蔔、咖哩粉	紅蘿蔔、蒜仁、四角油豆腐、杏鮑菇	小魚乾、蒜仁、空心菜		高麗菜、大骨、柴魚片、薑
2022-10-04	二	糙米飯	滷雞腿	螞蟻上樹	蒜炒莧菜	鮮奶	紫菜 蛋花湯
食材		白米、糙米	雞腿、薑、蒜頭、蔥	瘦絞肉、乾香菇、冬粉、木耳、高麗菜、豆瓣醬、紅蘿蔔、蒜仁	莧菜、蒜仁、玉米粒		紫菜、雞蛋、蔥
2022-10-05	三	海鮮湯麵		蒸肉圓	清新時蔬		
食材		關廟麵、乾香菇、火鍋肉片、尼龍白菜、洋蔥、綠豆芽、鮭魚圓、虱目魚柳、魚丸珍珠丸、蒜仁		CAS 肉圓	有機青松菜、蒜仁		
2022-10-06	四	燕麥飯	沙茶鯇魚	珊瑚蛋	菇香 高麗菜	葡萄	麻油雞湯
食材		白米、燕麥	鯇魚丁、蔥、薑、蒜仁、紅蘿蔔、小黃瓜	紅蘿蔔、雞蛋、蔥	鮮香菇、高麗菜、蝦米、蒜仁		雞丁、金針菇、薑
2022-10-07	五	地瓜飯	燴什錦	茶葉蛋	薑絲絲瓜		味噌 蔬菜湯
食材		白米、黃地瓜	紅蘿蔔、冬瓜、秀珍菇、山東白菜、熟花生、豆干、麵筋球、鮮玉米粒	CAS 茶葉蛋	薑、絲瓜、鮮香菇		高麗菜、白蘿蔔、乾海帶芽、味噌、板豆腐
2022-10-11	二	糙米飯	三杯雞	肉片 炒高麗菜	蠔油 地瓜葉	優酪乳	玉米 蛋花湯
食材		白米、糙米	雞丁、雞胸肉、薑、蔥、九層塔、杏鮑菇	火鍋肉片、高麗菜、蒜仁	地瓜葉、蒜仁、蠔油		玉米粒、雞蛋、蔥、紅蘿蔔
2022-10-12	三	紅燒 豬肉麵	獅子頭	清新時蔬		牛奶 球麵 包	
食材		關廟麵、腱肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、薑、洋蔥、蔥、綠豆芽	獅子頭	有機蚵白菜、蒜仁			
2022-10-13	四	燕麥飯	檸檬魚	菜豆 炒肉絲	蒜炒莧菜	火龍果	香菇雞湯
食材		白米、燕麥	鯇魚、牛番茄、洋蔥、紅黃甜椒、蒜仁、辣椒、蔥	菜豆、瘦肉絲、蒜仁	莧菜、薑、玉米粒		鮮香菇、乾金針花、乾香菇、雞丁、薑
2022-10-14	五	糙米飯	翡翠蒸蛋	什錦蔬菜	鮮味青江	香蕉	決明子 麥茶
食材		白米、黃地瓜粗絲	雞蛋、翡翠	九層塔、秀珍菇、紅蘿蔔、高麗菜、油豆腐、枸杞	青江菜、薑絲、鮮香菇、素蠔油		決明子、麥茶

2022-10-17	一	紫米飯	豆干炒肉	洋蔥炒蛋	蛤蜊絲瓜	芭樂	菜頭湯
食材		白米、紫米	前腿肉、豆干、毛豆仁、蒜仁、蔥、紅蘿蔔	洋蔥、雞蛋、蔥、木耳	蛤蜊、絲瓜、紅蘿蔔、薑絲、寬冬粉		白蘿蔔、龍骨
2022-10-18	二	糙米飯	梅子雞	家常豆腐	炒芥藍肉片	豆漿	刺瓜排骨湯
食材		白米、糙米	雞胸、光雞丁、高麗菜、薑、梅子醬	油豆腐、黑木耳、紅蘿蔔、桶筍	芥藍菜、火鍋肉、蒜		刺瓜、薑絲、龍骨
2022-10-19	三	義大利肉醬麵	燒賣	清新時蔬			羅宋湯
食材		寬麵、紅蘿蔔、洋蔥、蒜仁、鮮玉米粒、馬鈴薯、瘦絞肉、番茄醬	CAS 燒賣	有機小松菜、蒜仁			馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、白蘿蔔、大番茄、瘦肉
2022-10-20	四	燕麥飯	吻仔魚炒蛋	芹菜炒豆干	番茄高麗菜	蘋果	白菜豆腐湯
食材		白米、燕麥	吻仔魚、雞蛋、蔥、洋蔥、玉米粒、毛豆仁	芹菜、豆干、蒜仁、紅蘿蔔	牛番茄、高麗菜、薑絲		小白菜、大骨、板豆腐、蔥
2022-10-21	五	鮮蔬炒麵	素丸子	荷葉白菜			當歸湯
食材		油麵、高麗菜、杏鮑菇、木耳、素肉燥、紅蘿蔔、雞蛋、綠豆芽、乾香菇、小黃瓜	素丸子	荷葉白菜、薑絲			小麵輪、鮮香菇、紅棗、玉米
2022-10-24	一	紫米飯	家常滷肉	胡瓜鵝蛋	菇香莧菜	小番茄	味噌湯
食材		白米、紫米	蒜頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、腱肉、乾香菇	大黃瓜、蒜仁、鵝鵝蛋、辣椒末	莧菜、蒜仁、鮮香菇		洋蔥、板豆腐、蔥、柴魚片、味噌、小魚乾
2022-10-25	二	糙米飯	蔥油淋雞	涼拌三絲	鮮菜豆	保久乳	關東煮
食材		白米、糙米	光雞丁、薑、蔥、九層塔、油豆腐、紅蘿蔔	綠豆芽、木耳、紅蘿蔔、小黃瓜	蒜仁、菜豆		白蘿蔔、芹菜、黑輪、米血、大骨、玉米塊
2022-10-26	三	黑胡椒豬柳燴飯	清新時蔬			麵包	雲吞白菜湯
食材		白米、洋蔥、杏鮑菇、蒜仁、瘦肉、黃紅甜椒、毛豆仁	有機青松菜、蒜仁				小白菜、雲吞、柴魚片、芹菜
2022-10-27	四	燕麥飯	豆瓣鱸魚	炒四季豆	炒高麗菜	葡萄	筍絲雞湯
食材		白米、燕麥	鱸魚、板豆腐、薑、蒜仁、蔥、豆瓣醬	四季豆、蒜仁、鮮香菇	高麗菜、蒜仁、紅蘿蔔		薑、光雞丁、桶筍、鮮香菇
2022-10-28	五	地瓜飯	麻婆豆腐	絲瓜滑蛋	菇香油菜		綠豆粉角湯
食材		白米、黃地瓜	玉米粒、紅蘿蔔、板豆腐、乾香菇	絲瓜、乾香菇、紅蘿蔔、薑、雞蛋	薑、油菜、鮮香菇		綠豆、粉角
2022-10-31	一	紫米飯	瓜仔肉燥	紅蘿蔔炒蛋	薑絲高麗菜	葡萄	好彩頭湯
食材		白米、紫米	碎瓜、瘦絞肉、豆干、蒜仁、乾香菇	雞蛋、紅蘿蔔、蒜仁	高麗菜、薑、紅蘿蔔		白蘿蔔、薑、玉米塊