

新北市中和區積穗國小附設幼兒園 113 學年度餐點食材內容(每月底更新)

★早上點心&下午點心

| 菜名 | 食材 | 菜名 | 食材 |
|---------------------|--------------------------|---------|--------------------------|
| 玉米脆片鮮奶 | 玉米脆片、鮮奶 | 肉燥意麵 | 意麵、絞肉、紅蘿蔔、乾香菇、青蔥 |
| 地瓜甜湯 | 地瓜 | 香菇雞肉麵 | 油麵、雞腿、玉米粒、香菇 |
| 綠豆/紅豆薏仁湯 | 綠豆/紅豆、洋薏仁 | 貢丸湯麵 | 貢丸、油麵、小白菜、芹菜、香菇 |
| 檸檬愛玉 | 檸檬、蜂蜜、天然愛玉 | 味噌烏龍麵 | 烏龍麵、肉絲、魚板、高麗菜、洋蔥、白蘿蔔、味噌 |
| 黑糖珍珠鮮奶 | 黑糖、珍珠、鮮奶 | 雞蛋親子麵 | 白麵、雞腿、雞蛋、番茄、青蔥 |
| 仙草蜜 | 仙草凍(+二砂糖) | 擔仔麵 | 油麵、肉絲、豆芽菜、韭菜、香菇、油蔥酥 |
| 仙草鮮奶 | 仙草凍、鮮奶 | 鯛魚蔬菜麵 | 台灣鯛魚片、白麵、小白菜、紅蘿蔔、玉米粒、薑絲 |
| 什錦水果 | 季節水果三樣(如蘋果、水梨、無籽葡萄) | 餛飩湯麵 | 油麵、餛飩、小白菜 |
| 什錦水果凍 | 洋菜、葡萄乾、蘋果、百香果 | 赤肉羹麵 | 油麵、鮮肉羹、金針菇、胡蘿蔔筍絲、香菇 |
| 水果西米露 | 西谷米、火龍果、蘋果、奇異果 | 番茄雞蛋麵 | 白麵、肉絲、雞蛋、番茄、青蔥 |
| 椰奶西米露 | 西谷米、椰奶、鮮奶 | 絲瓜麵線 | 白麵線、肉絲、絲瓜、紅蘿蔔、雞蛋、薑 |
| 雞茸蔬菜粥 | 白米、雞胸肉、玉米粒、高麗菜、青蔥 | 莧菜麵線 | 白麵線、紅蘿蔔、莧菜、雞蛋、絞肉 |
| 蔬菜魚仔粥 | 白米、高麗菜、吻仔魚、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青蔥 | 高麗菜麵線 | 白麵線、紅蘿蔔、高麗菜、雞蛋、絞肉 |
| 香菇肉燥粥 | 白米、絞肉、玉米粒、香菇、嫩薑 | 肉羹麵線 | 紅麵線、鮮肉羹、筍絲、木耳、蒜末、紅蔥頭、柴魚片 |
| 香菇竹筍粥 | 白米、沙拉筍、豬絞肉、玉米粒、香菇、嫩薑 | 當歸雞肉麵線 | 紅麵線、當歸滷包、雞腿肉、薑絲 |
| 田園蔬菜粥 | 絞肉、白米、高麗菜、枸杞、玉米粒、薑 | 福州丸湯 | 魚丸、芹菜 |
| 洋蔥玉米粥 | 白米、絞肉、玉米粒、洋蔥 | 蔬菜通心粉濃湯 | 高麗菜、洋菇、洋蔥、馬鈴薯、通心粉、中筋麵粉 |
| 山藥香菇排骨粥 /山藥香菇瘦肉粥 | 軟排骨/絞肉、糙米、山藥、玉米粒、香菇、薑 | 鮮味茶碗蒸 | 雞蛋、魚板、毛豆仁 |
| 狀元及第粥 | 白米、糙米、絞肉、玉米粒、高麗菜 | 關東煮 | 蘿蔔、油豆腐、香菇、黑輪、貢丸 |
| 莧菜魚仔粥 | 白米、莧菜、吻仔魚、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、蔥 | 蘿蔔糕湯 | 蘿蔔糕、香菇、肉絲、高麗菜 |

| | | | |
|--------|--------------------------|-------|--------------------|
| 絲瓜雞蛋粥 | 白米、豬絞肉、鮮香菇、玉米粒、絲瓜、紅蘿蔔、雞蛋 | 起司玉米 | 玉米粒、素火腿、乳酪絲 |
| 台式碎脯粥 | 白米、菜脯、香菇、芹菜、豆薯、絞肉 | 時蔬湯餃 | 高麗菜、紅蘿蔔 高麗菜豬肉水餃 |
| 油豆腐細粉 | 冬粉、絞肉、小油豆腐、香菇、紅蘿蔔、高麗菜 | 白菜雲吞湯 | 雲吞、小白菜 |
| 寧波年糕湯 | 寧波年糕、肉絲、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、薑 | 水果三明治 | 水蜜桃、奇異果、草莓果醬、白吐司 |
| 麵疙瘩 | 麵疙瘩、雞蛋、豬肉絲、芹菜 | 果醬吐司 | 藍莓果醬/草莓果醬/花生醬、白吐司 |
| 古早味米粉湯 | 米粉、芋頭、高麗菜、芹菜、雞蛋、香菇 | 決明子茶 | 決明子、枸杞 |
| 雞絲麵 | 雞絲麵、雞蛋、紅蘿蔔、高麗菜、豬肉絲、乾香菇 | 麥茶 | 大麥 |
| 紅白小湯圓 | 小湯圓(+二砂糖) | 枸杞茶 | 枸杞 |
| 湯圓甜湯 | 桂冠芝麻&花生湯圓、軟熟花生(+二砂糖) | | |

★午餐

| 菜名 | 食材 | 菜名 | 食材 |
|-------------------|----------------------------|-------|----------------|
| 紅藜米飯/小米飯 胚芽米飯/ | 紅藜米/小米/胚芽米+白米 | 香菇肉燥 | 絞肉、香菇、蒜末 |
| 水餃 | 高麗菜/玉米豬肉水餃 | 瓜仔肉燥 | 絞肉、金蘭醬瓜、蒜末 |
| 滷味 | 海帶結、烏蛋、白豆乾 | 日式魚燒 | 台灣鯛魚片 |
| 肉燥意麵 | 意麵、絞肉、紅蘿蔔、香菇、青蔥 | 滷雞腿 | 雞腿 |
| 咖哩香燴飯 | 白米、梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩塊 | 洋蔥雞丁 | 雞腿、洋蔥 |
| 咖哩烏龍麵 | 烏龍麵、梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩塊 | 三杯雞 | 雞腿肉、九層塔、薑、蒜頭、蔥 |
| 麻婆豆腐燴飯 | 白米、豆腐、絞肉、薑末、青蔥、蒜末 | 三色豬柳 | 紅蘿蔔、青蔥、肉絲、黑木耳 |
| 蔬菜螺旋麵 | 螺旋麵(+蔬菜玉米濃湯) | 醬燒豬柳 | 豬肉絲、木耳、紅蘿蔔 |
| 白醬螺旋麵 | 螺旋麵、洋蔥、紅蘿蔔、梅花肉、馬鈴薯、白醬塊 | 豬井 | 肉絲、洋蔥、蒜仁 |
| 胡麻烏龍麵 | 烏龍麵、鴻喜菇、玉米筍、紅蘿蔔、黑木耳、肉絲、胡麻醬 | 紅燒梅花豬 | 梅花肉、白蘿蔔、紅蘿蔔 |
| 起司蛋炒飯 | 白米、乳酪絲、三色蔬菜、肉絲、洋蔥、香菇、雞蛋 | 蘿蔔燒肉 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、梅花肉、薑 |
| 番茄肉絲蛋炒飯 | 白米、番茄糊、肉絲、香菇、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔 | 冬瓜燉肉 | 冬瓜、梅花肉、薑 |
| 什錦炒麵 | 油麵、高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、 | 元寶肉 | 梅花肉、烏蛋、豆乾、蔥、薑 |

| | | | |
|--------|-----------------------|--------|-------------------------|
| | 香菇、洋蔥、雞蛋 | | |
| 白醬雞肉燴飯 | 白米、洋蔥、紅蘿蔔、雞腿肉、馬鈴薯、白醬塊 | 馬鈴薯燉肉 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、梅花肉、薑 |
| 味噌拉麵 | 油麵、肉絲、玉米粒、雞蛋、小白菜、味噌 | 紅燒獅子頭 | 獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、蔥 |
| 紅蘿蔔炒蛋 | 紅蘿蔔、雞蛋 | 螞蟻上樹 | 冬粉、絞肉、紅蘿蔔、木耳、高麗菜 |
| 菜脯烘蛋 | 菜脯、雞蛋 | 炒茭白筍 | 茭白筍、紅蘿蔔 |
| 起司炒蛋 | 乳酪絲、雞蛋 | 燴金針菇白菜 | 白菜、香菇、金針菇 |
| 瓠瓜炒蛋 | 瓠瓜、雞蛋 | 絲瓜燴金針菇 | 絲瓜、鮮香菇、金針菇、薑絲 |
| 茭白筍炒蛋 | 茭白筍、雞蛋 | 五柳豆包 | 豆包、香菇、金針菇、紅蘿蔔 |
| 翠玉蒸蛋 | 雞蛋、毛豆仁 | 咖哩豆包 | 豆包、香菇、毛豆仁、紅蘿蔔、咖哩塊 |
| 枸杞蒸蛋 | 雞蛋、香菇、枸杞 | 雙菇豆包 | 生香菇、鮑魚菇、豆包、沙拉筍 |
| 雙色烘蛋 | 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔 | 雪裡紅干片 | 雪裡紅、五香豆乾 |
| 玉米炒蛋 | 玉米粒、雞蛋 | 五柳豆乾 | 豆乾、紅蘿蔔、金針菇、黑木耳、鮮香菇 |
| 香酥蔥蛋 | 雞蛋、蔥 | 豆干炒甜豆 | 甜豆、五香豆乾 |
| 番茄炒蛋 | 番茄、雞蛋 | 蜜汁豆干 | 豆干、八角、冰糖、醬油 |
| 洋蔥炒蛋 | 洋蔥、雞蛋 | 番茄燒豆腐 | 豆腐、蕃茄 |
| 九層塔烘蛋 | 九層塔、雞蛋 | 三杯豆腐 | 豆腐、毛豆仁、九層塔 |
| 什錦茼蒿 | 素腰花、小黃瓜、沙拉筍、紅蘿蔔、素蠔油、薑 | 南瓜豆腐煲 | 南瓜、豆腐、毛豆仁 |
| 木耳炒小黃瓜 | 小黃瓜、鮮木耳、紅蘿蔔、薑絲 | 芝麻四季豆 | 粉豆、蒜末、白芝麻 |
| 芝麻拌海芽 | 白芝麻、海帶芽 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇、九層塔、薑 |
| 金黃雙花 | 白花椰、綠花椰、南瓜、玉米粒 | 香菇燴筍片 | 香菇、沙拉筍、薑、蠔油、玉米粉、紅蘿蔔、青江菜 |
| 鮮炒筍絲 | 沙拉筍、紅蘿蔔、薑 | 香菇白菜 | 大白菜、豬肉絲、紅蘿蔔、香菇 |
| 糖醋甜不辣 | 甜不辣(+蕃茄醬、糖、烏醋) | 培根燴黃瓜 | 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔、培根 |

★午餐湯品

| 菜名 | 食材 | 菜名 | 食材 |
|----------|----------------|--------|---------------------------|
| 香菇雞丁湯 | 雞腿、香菇、薑絲 | 貢丸湯 | 貢丸、芹菜 |
| 山藥雞丁/排骨湯 | 山藥、香菇、雞腿/豬小排、薑 | 大頭菜貢丸湯 | 貢丸、大頭菜、芹菜 |
| 木瓜雞丁/排骨湯 | 青木瓜、雞腿/豬小排、嫩薑 | 鮮魚味噌湯 | 台灣鯛魚片、蒜末、蔥、味噌、豆腐 |
| 大黃瓜排骨湯 | 大黃瓜、豬小排、薑 | 大滷湯 | 後腿肉絲、金針菇、黑木耳、豆腐、紅蘿蔔、雞蛋、香菇 |
| 蓮藕排骨湯 | 蓮藕、豬小排、老薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米醬、玉米粒、麵粉 |

| | | | |
|--------|---------------------------|---------|--------------------|
| 蓮子排骨湯 | 蓮子、豬小排、薑 | 蛋花湯 | 雞蛋、芹菜、香油 |
| 竹筍排骨湯 | 鮮筍、豬小排、薑 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒、雞蛋、香油 |
| 海帶鮮湯 | 紅蘿蔔、海帶梗、豬小排、薑 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜、薑絲 |
| 冬瓜排骨湯 | 冬瓜、豬小排、薑 | 油豆腐蘿蔔湯 | 白蘿蔔、油豆腐、海帶芽、大番茄、味噌 |
| 牛蒡排骨湯 | 牛蒡、豬小排、薑 | 海芽蛋花湯 | 海帶芽、雞蛋 |
| 瓠瓜排骨湯 | 瓠瓜、豬小排、薑 | 番茄豆芽蛋花湯 | 黃豆芽、雞蛋、蕃茄 |
| 菱角排骨湯 | 菱角、豬小排、薑 | 番茄豆腐蛋花湯 | 番茄、豆腐、香菇、雞蛋 |
| 蘿蔔排骨湯 | 白蘿蔔、豬小排、薑 | 味噌豆腐海芽湯 | 味噌、海帶芽、豆腐 |
| 馬鈴薯排骨湯 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬小排、薑 | 三絲湯 | 金針菇、冬粉、海帶嫩芽 |
| 大頭菜排骨湯 | 大頭菜、豬小排、薑 | 青菜豆腐蛋花湯 | 小白菜、豆腐、雞蛋 |
| 麻油猴頭菇湯 | 杏鮑菇、高麗菜、枸杞、紅棗、 麻油猴頭菇料包 | 高麗菜蛋花湯 | 高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋 |
| 虱目魚丸湯 | 虱目魚丸、芹菜 | 牛蒡玉米湯 | 牛蒡、玉米粒、薑 |