彰化市立幼兒園及介壽分班　109年10月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	備註		公克	公克	公克	卡
1	四	中　秋　節											
2	五	彈　性　放　假											
5	一	兔子包、鮮奶	糙米飯	三杯雞	三色炒蛋	青菜	蘿蔔豆皮湯	水果	麵線糊	26.1	19.5	103.4	693.5
6	二	蔬菜肉絲麵	燕麥飯	洋蔥豬柳	小瓜甜不辣	青菜	紫菜蛋花湯	水果	小籠包、枸杞茶	22	19.2	86.3	606
7	三	黑糖饅頭、豆漿	南瓜飯	茄汁魚片	紅蘿蔔炒蛋	青菜	肉絲針菇湯	水果	餛飩湯	30.7	20.8	79.1	626.4
8	四	地瓜瘦肉粥	五穀飯	腰果雞丁	塔香海茸	青菜	味噌豆腐湯	水果	杯子蛋糕、鮮奶	21.5	23.8	96.1	684.6
9	五	放　假											
12	一	鮮奶、小肉包	麥片飯	洋芋燒肉	柳葉魚	青菜	冬瓜雞湯	水果	麻油蛋花麵線	23.4	20	97.4	663.2
13	二	水餃、豆腐湯	白飯	瓜仔肉燥	魚板絲蒸蛋	青菜	筍片排骨湯	水果	綠豆地瓜湯	26.3	21.7	88.7	655.3
14	三	椰香餐包、豆漿	五穀飯	紅燒魚丁	番茄豆腐	青菜	玉米濃湯	水果	蘿蔔糕.蛋花湯	31.2	23.2	96.9	721.2
15	四	陽春麵	地瓜飯	滷雞排	三色玉米炒肉末	青菜	蘿宋湯	水果	綠豆薏仁湯	24.2	17.4	91.5	619.4
16	五	芋頭鹹粥	芝麻飯	壽喜燒	蕃茄炒蛋	有機青菜	香菇雞湯	水果	銀絲捲、鮮奶	25.9	19.4	102.8	689.4
19	一	廣東粥	白飯	滷小雞腿	芹香豆包絲	青菜	玉米排骨湯	水果	蔬菜雞絲麵	27	17	93	633
20	二	全麥饅頭、鮮奶	糙米飯	海結滷肉	日式蒸蛋	青菜	針菇豆皮湯	水果	客家湯粄條	28.7	22.2	98.1	707
21	三	大肉包、豆漿	家常炒麵		滷雞腿	青菜	菜頭丸片湯	水果	蛋花吻魚粥	34.2	28	97	776.8
22	四	什錦烏龍麵	芝麻飯	梅干扣肉	洋蔥炒蛋	青菜	海芽豆腐湯	水果	蓮子木耳湯	28.6	19.2	96.7	674
23	五	牛奶燕麥粥	糙米飯	蒜泥白肉	黃瓜燴炒	有機青菜	筍絲雞湯	水果	慶生蛋糕、鮮奶	25	25.7	91.1	695.7
26	一	肉絲空心麵	麥片飯	蜜汁雞排	麻婆豆腐	青菜	玉米蛋花湯	水果	關東煮	26.1	18.5	81.4	596.5
27	二	小餐包、鮮奶	五穀飯	菠蘿魚片	炒豆干肉絲	青菜	黃豆芽大骨湯	水果	南瓜雞肉粥	30.4	24.1	110.2	779.3
28	三	全麥土司、豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉	毛豆炒蛋	青菜	鮮菇湯	水果	蔬菜雞肉糙米粥	26.6	18.6	96	657.8
29	四	蛋花烏龍麵	地瓜飯	咖哩雞肉	蒲瓜肉片	青菜	四神湯	水果	大理石麵包、麥茶	26	23.1	98.4	705.5
30	五	筍香肉末粥	芝麻飯	和風豬排	玉米總燴	有機青菜	大黃瓜丸片湯	水果	鮮奶、紅豆包	25.4	21.5	103.4	708.7

供應廠商:小廚師食品工廠(HACCP合格廠)　　地址:彰化縣和美鎮彰新路3段373巷16號

電話:7356849　傳真:7362484　營養師:謝雅芝　（如遇不可抗拒之原因而更改菜單.本公司會事先通知.並以同等食品替代）

本廠一律使用國產豬、牛肉食材