

## 彰化市立幼兒園及介壽分班 110年5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     |
| 3  | 一  | 什錦湯麵     | 紫米飯 | 旗魚排   | 柴魚蒸蛋  | 青菜   | 冬菜冬粉湯  | 水果 | 廣東粥       | 26.7 | 21.1 | 81    | 620.7 |
| 4  | 二  | 麻油肉絲麵線   | 地瓜飯 | 蜜汁翅小腿 | 玉米豆腐  | 青菜   | 紫菜蛋花湯  | 水果 | 黑糖饅頭、低糖豆漿 | 26.5 | 21.3 | 90.5  | 659.7 |
| 5  | 三  | 鮮奶、全麥吐司  | 白飯  | 海帶結滷肉 | 肉羹什錦  | 青菜   | 玉米濃湯   | 水果 | 南瓜雞肉粥     | 24.8 | 22.5 | 84    | 637.7 |
| 6  | 四  | 餛飩麵      | 糙米飯 | 洋蔥肉片  | 佛跳牆   | 青菜   | 刺瓜湯    | 水果 | 蘿蔔糕、豆腐湯   | 24.2 | 19.5 | 104.4 | 689.9 |
| 7  | 五  | 筍香粥      | 麥片飯 | 腰果雞丁  | 番茄炒蛋  | 有機青菜 | 酸辣湯    | 水果 | 餐包、鮮奶     | 26.6 | 28   | 96.7  | 745.2 |
| 10 | 一  | 鍋燒冬粉     | 薏仁飯 | 三杯雞   | 炒毛豆豆干 | 青菜   | 四神湯    | 水果 | 低糖豆漿、小籠包  | 28.5 | 27.2 | 84.3  | 696   |
| 11 | 二  | 蛋花雞絲麵    | 白飯  | 香菇肉燥  | 鮮燴黃瓜  | 青菜   | 味噌豆腐湯  | 水果 | 菜豆粥       | 22.6 | 18.7 | 90.1  | 619.1 |
| 12 | 三  | 鮮奶、葡萄吐司  | 麥片飯 | 洋蔥燒雞  | 木須炒蛋  | 青菜   | 冬瓜薏仁湯  | 水果 | 蔬菜意麵      | 25.1 | 21.7 | 102.8 | 706.9 |
| 13 | 四  | 絲瓜麵線     | 芝麻飯 | 柳葉魚   | 鵪鶉蛋肉燥 | 青菜   | 筍片丸片湯  | 水果 | 水煮玉米      | 24.6 | 20.9 | 89.5  | 644.5 |
| 14 | 五  | 香菇鮮肉粥    | 五穀飯 | 壽喜燒   | 番茄豆腐  | 有機青菜 | 海帶排骨湯  | 水果 | 鮮奶、奶酥餐包   | 26.8 | 27.1 | 94.2  | 727.9 |
| 17 | 一  | 鮮奶、銀絲捲   | 紫米飯 | 滷雞排   | 香菇蒸蛋  | 青菜   | 羅宋湯    | 水果 | 蓮子木耳湯     | 27.8 | 23.9 | 97.3  | 715.5 |
| 18 | 二  | 芋香瘦肉粥    | 糙米飯 | 花生燒肉  | 芹香豆包絲 | 青菜   | 玉米排骨湯  | 水果 | 低糖豆漿、奶黃包  | 23.7 | 22.5 | 91.8  | 664.5 |
| 19 | 三  | 鍋燒烏龍麵    | 白飯  | 瓜仔肉燥  | 洋蔥炒蛋  | 青菜   | 鳳梨雞湯   | 水果 | 關東煮       | 27.6 | 22.9 | 87.6  | 666.9 |
| 20 | 四  | 番茄雞蛋麵    | 胚芽飯 | 蔥燒魚片  | 菇菇肉絲  | 青菜   | 蘿蔔豆皮湯  | 水果 | 綠豆地瓜湯     | 27   | 19.5 | 93.5  | 657.5 |
| 21 | 五  | 水餃蔬菜湯    | 燕麥飯 | 花瓜雞丁  | 毛豆炒蛋  | 有機青菜 | 黃瓜丸片湯  | 水果 | 慶生蛋糕、鮮奶   | 27.7 | 31.8 | 85.1  | 737.4 |
| 24 | 一  | 肉絲空心麵    | 糙米飯 | 豆輪滷蛋  | 鮮菇燴炒  | 青菜   | 藥膳排骨湯  | 水果 | 地瓜條、鮮奶    | 27.6 | 23   | 101   | 721.4 |
| 25 | 二  | 皮蛋瘦肉粥    | 麥片飯 | 蘿蔔燒肉  | 木須豆腐  | 青菜   | 味噌海芽湯  | 水果 | 菜包、麥茶     | 26.8 | 21.8 | 91.5  | 669.4 |
| 26 | 三  | 低糖豆漿、小饅頭 | 白飯  | 咖哩雞丁  | 客家小炒  | 青菜   | 黃豆芽豆皮湯 | 水果 | 葡式蛋塔      | 26.1 | 28   | 84.2  | 693.2 |
| 27 | 四  | 蔬菜肉絲麵    | 燕麥飯 | 洋蔥豬柳  | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜   | 冬瓜湯    | 水果 | 鮮奶、芝麻包    | 23.4 | 24.6 | 95.7  | 697.8 |
| 28 | 五  | 肉羹湯      | 五穀飯 | 芝麻魚片  | 螞蟻上樹  | 有機青菜 | 柴魚豆腐湯  | 水果 | 蔥花麵包      | 27.8 | 20.5 | 89    | 651.7 |
| 31 | 一  | 客家湯板條    | 地瓜飯 | 滷雞腿   | 小瓜甜不辣 | 青菜   | 芹香蘿蔔湯  | 水果 | 鮮奶、雜糧饅頭   | 23.4 | 20.5 | 95    | 658.1 |

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

