

彰化市立幼兒園及介壽分班 109年11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	水果		公克	公克	公克	卡
2	一	小肉包、鮮奶	白飯	香菇肉燥	毛豆炒蛋	青菜	黃瓜豆皮湯	水果	蘿蔔糕+麥茶	23.7	22.7	97.4	689
3	二	廣東粥	燕麥飯	茄汁魚片	肉末炒玉米	青菜	紫菜蛋花湯	水果	青菜餛飩湯	26.6	21.5	84.6	638
4	三	葡萄土司、豆漿	地瓜飯	滷翅小腿	鮮菇豆腐	青菜	黃豆芽大骨湯	水果	麻油蛋花麵線	27.1	20.7	95.4	676
5	四	時蔬肉絲麵	五穀飯	芝麻雞丁	洋蔥炒蛋	青菜	玉米濃湯	水果	銀耳蓮子湯	29	22.2	80.9	639
6	五	南瓜雞肉粥	糙米飯	洋蔥豬柳	小瓜甜不辣	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	椰香餐包、鮮奶	20.5	23.3	98.4	685
9	一	銀絲捲、鮮奶	燕麥飯	三杯雞	麻婆豆腐	青菜	四神湯	水果	蛋花雞絲麵	27.3	22.9	94.8	695
10	二	香菇瘦肉粥	糙米飯	馬鈴薯燒肉	番茄炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	水果	紫米紅豆湯	22.4	16.7	109.6	678
11	三	黑糖饅頭、豆漿	白飯	蒜泥白肉	咖哩洋芋	青菜	麻油雞湯	水果	鍋燒意麵	28.9	21.8	95.5	694
12	四	吻仔魚蔬菜粥	芝麻飯	油腐雞丁	香菇蒸蛋	青菜	筍片貢丸湯	水果	板條湯	29.2	21.5	95	690
13	五	肉絲空心麵	紫米飯	芝麻魚片	干丁毛豆	有機青菜	芹香蘿蔔湯	水果	小餐包、鮮奶	28.1	26.3	98.2	742
16	一	皮蛋瘦肉粥	白飯	咖哩雞	家常豆腐	青菜	青菜蛋花湯	水果	陽春麵	31.4	24.8	90.5	711
17	二	香菇肉羹湯	五穀飯	和風豬排	竹筍炒肉絲	青菜	玉米排骨湯	水果	奶黃包、鮮奶	32	28.5	82.8	716
18	三	麵線糊	燕麥飯	蘿蔔燒肉	蔥花鮪魚蛋	青菜	香菇雞湯	水果	全麥吐司、豆漿	31.1	24.5	70	625
19	四	日式冬粉湯	芝麻飯	佛跳牆	洋蔥肉片	青菜	海帶排骨湯	水果	筍香肉末粥	31.2	21.2	94.5	694
20	五	吻魚粥	白飯	瓜仔肉燥	玉米青豆拌腰果	有機青菜	酸辣湯	水果	慶生蛋糕、鮮奶	27.5	28.2	91.3	729
23	一	絲瓜蛋花麵	糙米飯	紅燒豬肺	芹香豆包絲	青菜	藥膳排骨湯	水果	關東煮	32	24	85.9	688
24	二	芋香肉末粥	五穀飯	花生豆乾丁	木須豆腐	青菜	味噌海芽湯	水果	全麥饅頭、鮮奶	28.3	24.2	102.6	741
25	三	鮮奶饅頭、豆漿	白飯	紅燒雞丁	彩椒炒菇	青菜	黃瓜魚丸湯	水果	水餃蛋花湯	30	25.6	87.6	701
26	四	蒲瓜蔬菜粥	燕麥飯	海結燒肉	柳葉魚	青菜	冬瓜排骨湯	水果	水煮玉米	23.8	18.1	99.5	656
27	五	蛋花烏龍麵	芝麻飯	梅乾菜滷肉	日式蒸蛋	有機青菜	珍菇肉絲湯	水果	奶酥餐包、鮮奶	21.2	21.7	98.4	674
30	一	鍋燒冬粉	南瓜飯	蜜汁雞腿	黃瓜燴炒	青菜	蘿蔔腐皮湯	水果	煎餃	22.8	28	96	727

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