

### 彰化縣明倫非營利幼兒園112年10月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐 主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	下午點心	蛋白g	脂肪g	醣類g	熱量卡
2	一	鮮奶小饅頭+豆漿	糙米飯	蔥燒雞丁	銀芽豆干絲	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	清粥小菜	27.0	20.5	124.0	788.5
3	二	奶皇包+米漿	白米飯	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	南瓜濃湯	26.5	20.5	126.0	794.5
4	三	夾心麵包+決明子茶	咖哩燴飯	黃金雞肉捲		炒時蔬/水果	海芽大骨湯	菲香米苔目湯	28.6	23.3	119.0	800.1
5	四	什錦湯麵	白米飯	香滷雞丁	淋汁豆腐	炒時蔬/水果	冬瓜湯	慶生會+鮮奶	29.4	20.4	126.0	805.2
6	五	草莓吐司+豆漿	小米飯	蔥燒魚	鮮蔬鮑菇	炒時蔬/水果	玉米蛋花湯	鍋燒粉絲湯	31.2	22.6	121.0	811.0
9	一	休										
10	二	休										
11	三	蛋糕點心+鮮奶	炒麵	香滷油腐		炒時蔬/水果	魚丸湯	南瓜叻仔粥	28.6	20.5	126.0	802.9
12	四	擔仔麵	白米飯	香酥魚	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	玉米濃湯	28.6	20.5	126.0	802.9
13	五	珍珠豆花	芝麻飯	黑胡椒豬柳	蜜汁豆干	炒時蔬/水果	青菜蛋花湯	養生菌菇蔬菜湯	28.6	20.5	119.0	774.9
16	一	鮮肉包+鮮奶	紫米飯	三杯雞丁	玉米四寶	炒時蔬/水果	四神湯	肉燥米粉湯	31.2	23.0	121.0	812.0
17	二	雙色小饅頭+豆漿	白米飯	豆輪肉燥	開陽白菜	炒時蔬/水果	珍菇湯	鹹粥	28.6	20.5	119.0	774.9
18	三	珍珠丸子+海芽湯	鳳梨炒飯	可樂餅		炒時蔬/水果	竹筍湯	麻油麵線	23.0	28.0	107.0	772.0
19	四	紅豆西谷米	蕎麥飯	蔥燒雞丁	麻婆豆腐	炒時蔬/水果	貢丸湯	大滷麵	27	20.5	124	788.5
20	五	肉羹湯	糙米飯	壽喜燒	滷蛋*0.5	炒時蔬/水果	金瓜湯	麵疙瘩	27.0	20.5	124.0	788.5
23	一	玉米濃湯	胚芽飯	糖醋雞丁	醬燒豆干	炒時蔬/水果	冬瓜湯	蔬菜麵	31.2	23.0	121.0	812.0
24	二	條紋饅頭+米漿	白米飯	筍干滷肉	枸杞蒸蛋	炒時蔬/水果	玉米穗湯	雞茸玉米粥	27.0	20.5	124.0	788.5
25	三	檸檬蛋糕+鮮奶	肉羹麵	麥克雞塊		炒時蔬/水果		南瓜濃湯	28.6	23.3	119.0	800.1
26	四	芋香西米露	白米飯	清蒸魚	家常豆腐	炒時蔬/水果	青木瓜排骨湯	麵線糊	28.6	20.5	126.0	802.9
27	五	水餃湯	小米飯	乾蔥豆鼓雞	黃瓜鮮燴	炒時蔬/水果	海芽蛋花湯	天婦蘿湯	27.0	20.5	124.0	788.5
30	一	綠豆薏仁湯	糙米飯	滷翅小腿	螞蟻上樹	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	古味粿條湯	27.0	20.5	124.0	788.5
31	二	雞蛋小饅頭+豆漿	燕麥飯	香菇肉燥	芙蓉冬瓜	炒時蔬/水果	味噌湯	狀元及第粥	29.4	20.4	126.0	805.2

附註：本園因活動、季節或不可抗拒之原因小幅更動菜單內容 \*皆使用國產豬肉\*  
每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物