

彰化縣明倫非營利幼兒園112年4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
6	四	南瓜饅頭+豆漿	白米飯	蔥燒雞丁	什錦冬瓜	炒時蔬/水果	味噌豆腐湯	蔬菜糙米粥	26.5	20.5	126.0	794.5
7	五	番茄蛋花湯麵	麥片飯	蘿蔔滷肉	紅燒豆腐	炒時蔬/水果	蛤蠣湯	綠豆地瓜湯	27.0	20.5	124.0	788.5
10	一	什錦麵	糙米飯	瓜仔肉	什錦白菜	炒時蔬/水果	牛蒡湯	清粥小菜	27.0	20.5	124.0	788.5
11	二	奶皇包+米漿	蕎麥飯	味噌醬雞丁	菜脯蛋	炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	古早味米台目湯	26.5	20.5	126.0	794.5
12	三	養生菌菇蔬菜湯	咖哩燴飯	龍鳳腿		炒時蔬/水果	海芽大骨湯	夾心麵包+決明子茶	28.6	23.3	119.0	800.1
13	四	黑糖饅頭+豆漿	白米飯	香滷雞丁	淋汁豆腐	炒時蔬/水果	冬瓜湯	慶生蛋糕+鮮奶	29.4	20.4	126.0	805.2
14	五	古都意麵	小米飯	鼓汁魚	鮮蔬鮑菇	炒時蔬/水果	豬血湯	紅豆薏仁湯	31.2	22.6	121.0	811.0
17	一	鍋燒粉絲湯	糙米飯	回鍋肉片	翠綠豆包	炒時蔬/水果	海芽蛋花湯	煎蘿蔔糕湯+決明子茶	27	20.5	124	788.5
18	二	玉米濃湯	白米飯	蜜汁雞丁	銀芽粉絲	炒時蔬/水果	當歸豆皮湯	燕麥紫米甜粥	27.0	20.5	124.0	788.5
19	三	蛋糕點心+鮮奶	味噌拉麵湯	香滷油腐		炒時蔬/水果		什錦鹹粥	28.6	20.5	126.0	802.9
20	四	擔仔麵	胚芽飯	蔥燒魚	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	鄉下濃湯	28.6	20.5	126.0	802.9
21	五	紅豆饅頭+米漿	芝麻飯	黑胡椒豬柳	蜜汁豆干	炒時蔬/水果	金瓜湯	麻油麵線	28.6	20.5	119.0	774.9
24	一	肉燥米粉湯	紫米飯	三杯雞	玉米四寶	炒時蔬/水果	四神湯	蛋糕+鮮奶	31.2	23.0	121.0	812.0
25	二	雙色小饅頭+豆漿	白米飯	豆輪肉燥	開陽胡瓜	炒時蔬/水果	珍菇湯	麵疙瘩	28.6	20.5	119.0	774.9
26	三	什錦板條湯	廣東炒飯	獅子頭		炒時蔬/水果	玉米穗排骨湯	肉羹湯	23.0	28.0	107.0	772.0
27	四	烏龍湯麵	蕎麥飯	蔥油雞丁	番茄炒蛋	炒時蔬/水果	芹香貢丸湯	南瓜吻仔粥	26.5	20.5	126.0	794.5
28	五	燒賣+海芽湯	糙米飯	壽喜燒	醬燒油腐	炒時蔬/水果	青木瓜湯	綠豆豆花	29.0	30.0	119.0	862.0

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。