

彰化縣 明倫非營利幼兒園112年5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
1	一	陽春麵	胚芽飯	糖醋雞丁	腐皮白菜	炒時蔬/水果	冬瓜湯	南瓜濃湯	31.2	23.0	121.0	812.0
2	二	鮮奶小饅頭+豆漿	白米飯	打拋豬肉	枸杞蒸蛋	炒時蔬/水果	五行蔬菜湯	鍋燒意麵	27.0	20.5	124.0	788.5
3	三	牛奶麵包+米漿	肉羹麵	糯米捲		炒時蔬/水果		雞茸玉米粥	28.6	23.3	119.0	800.1
4	四	天婦羅湯	麥片飯	清蒸魚	家常豆腐	炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	慶生會+鮮奶	28.6	20.5	126.0	802.9
5	五	麵線糊	小米飯	海結滷肉	燴刺瓜	炒時蔬/水果	青菜豆腐湯	綠豆仁西米露	27.0	20.5	124.0	788.5
8	一	蘿蔔糕湯	糙米飯	醬爆雞丁	螞蟻上樹	炒時蔬/水果	豬血湯	古味粿條湯	27.0	20.5	124.0	788.5
9	二	雞蛋小饅頭+米漿	燕麥飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬/水果	海芽大骨湯	蒸餃+決明子茶	28.6	23.3	119.0	800.1
10	三	玉米濃湯	台式炒麵	滷魷魚丸		炒時蔬/水果	味噌湯	狀元及第粥	29.4	20.4	126.0	805.2
11	四	雞絲麵	蕎麥飯	香煎魚	淋汁豆腐	炒時蔬/水果	刺瓜湯	紅豆粉粿湯	31.2	22.6	121.0	811.0
12	五	香菇菜包+鮮奶	紫米飯	紅燒雞丁	爆炒黑輪	炒時蔬/水果	南瓜湯	肉燥湯麵	27.0	20.5	124.0	788.5
15	一	餛飩湯	小米飯	蔥爆肉片	碎脯蛋	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	芋頭鹹粥	27.0	20.5	124.0	788.5
16	二	鍋燒意麵	白米飯	醬燒雞丁	麻婆豆腐	炒時蔬/水果	青菜豆腐湯	綠豆芋圓湯	28.6	20.5	119.0	774.9
17	三	蛋糕+鮮奶	茄汁肉絲蛋炒飯	花枝排		炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	蛋花麵線	23.0	28.0	107.0	772.0
18	四	什錦麵	糙米飯	梅干扣肉	絲瓜金針露	炒時蔬/水果	當歸豆皮湯	酸辣湯	26.5	20.5	126.0	794.5
19	五	養生小饅頭+豆漿	麥片飯	鼓汁魚	咖哩洋芋	炒時蔬/水果	胡瓜湯	肉末冬粉湯	29.0	30.0	119.0	862.0
22	一	小籠包+米漿	白米飯	冬瓜滷肉	蒸蛋	炒時蔬/水果	海芽湯	古都意麵	29.4	20.4	126.0	805.2
23	二	蔬菜濃湯	紫米飯	蠔油雞丁	銀芽豆包	炒時蔬/水果	玉米穗湯	清粥小菜	28.6	20.5	126.0	802.9
24	三	草莓麵包+鮮奶	炒米粉	蒸燒賣		炒時蔬/水果	味噌豆腐湯	紅豆湯	29.2	23.5	122.0	816.3
25	四	水餃湯	蕎麥飯	麻油鮑菇雞	鐵板豆腐	炒時蔬/水果	冬瓜湯	小米滑蛋粥	29.4	20.4	126.0	805.2
26	五	黑糖饅頭+豆漿	芝麻飯	蘿蔔滷肉	洋芋四色	炒時蔬/水果	油豆腐湯	湯麵	27.3	20.5	127.0	801.7
29	一	麻油麵線湯	白米飯	洋芋滷雞	油蔥蒸蛋	炒時蔬/水果	魚丸湯	蔬菜糙米粥	26.5	20.5	126.0	794.5
30	二	天婦羅湯	地瓜飯	蒸肉丸子	五香豆干	炒時蔬/水果	藥膳湯	綠豆粉條湯	27.0	20.5	124.0	788.5
31	三	紅豆小饅頭+鮮奶	肉絲蛋炒飯	芋仔丸		炒時蔬/水果	刺瓜湯	米粉湯	28.6	23.3	119.0	800.1

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。