

彰化縣明倫非營利幼兒園112年6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	四	蒸生煎包+決明子茶	白米飯	醬爆雞丁	鮮菇花蒲	炒時蔬/水果	味噌豆腐湯	鮮筍粥	26.5	20.5	126.0	794.5
2	五	粿仔湯	麥片飯	南瓜燒肉	香煎豆腐	炒時蔬/水果	蚵仔湯	珍珠豆花	27.0	20.5	124.0	788.5
5	一	什錦湯麵	糙米飯	蔥燒雞丁	銀芽豆干絲	炒時蔬/水果	金瓜湯	清粥小菜	27.0	20.5	124.0	788.5
6	二	奶皇包+米漿	白米飯	瓜仔肉	番茄炒蛋	炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	韭香米苔目湯	26.5	20.5	126.0	794.5
7	三	玉米濃湯	咖哩燴飯	黃金雞肉捲		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
8	四	鮮奶小饅頭+豆漿	白米飯	香滷雞丁	淋汁豆腐	炒時蔬/水果	冬瓜湯	慶生會+鮮奶	29.4	20.4	126.0	805.2
9	五	鍋燒粉絲湯	小米飯	鼓汁魚	鮮蔬鮑菇	炒時蔬/水果	玉米蛋花湯	紅豆麥片湯	31.2	22.6	121.0	811.0
12	一	古都意麵	蕎麥飯	回鍋肉片	蔥燒豆腐	炒時蔬/水果	刺瓜湯	煎蘿蔔糕+海芽湯	27	20.5	124	788.5
13	二	養生菌菇蔬菜湯	白米飯	蜜汁雞丁	翠綠培根	炒時蔬/水果	當歸豆皮湯	麵疙瘩	27.0	20.5	124.0	788.5
14	三	蛋糕點心+鮮奶	炒麵	香滷油腐		炒時蔬/水果	魚丸湯	南瓜吻仔粥	28.6	20.5	126.0	802.9
15	四	擔仔麵	白米飯	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
16	五	黑糖饅頭+米漿	芝麻飯	黑胡椒豬柳	蜜汁豆干	炒時蔬/水果	蕃茄蛋花湯	麻油麵線	28.6	20.5	119.0	774.9
17	六	麵包+決明子茶	麥片飯	三杯雞	絲瓜麵線	炒時蔬/水果	黃豆芽排骨湯	綠豆湯圓	28.0	20.5	126.0	802.0
19	一	肉燥米粉湯	紫米飯	糖醋雞丁	玉米四寶	炒時蔬/水果	四神湯	蛋糕+鮮奶	31.2	23.0	121.0	812.0
20	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	胡瓜肉末粥	28.6	20.5	119.0	774.9
21	三	珍珠丸子+海芽湯	鳳梨炒飯	可樂餅		炒時蔬/水果	竹筍湯	肉羹湯	23.0	28.0	107.0	772.0
22	四	端午節										
23	五	休										
26	一	陽春麵	胚芽飯	糖醋雞丁	醬燒油腐	炒時蔬/水果	冬瓜湯	南瓜濃湯	31.2	23.0	121.0	812.0
27	二	條紋饅頭+豆漿	白米飯	筍干滷肉	枸杞蒸蛋	炒時蔬/水果	玉米穗湯	鍋燒意麵	27.0	20.5	124.0	788.5
28	三	檸檬蛋糕+鮮奶	義大利麵	薯餅		炒時蔬/水果	五行蔬菜湯	狀元及第粥	28.6	23.3	119.0	800.1
29	四	麵線糊	白米飯	清蒸魚	家常豆腐	炒時蔬/水果	青木瓜排骨湯	芋香西米露	28.6	20.5	126.0	802.9
30	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	天婦羅湯	27.0	20.5	124.0	788.5

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