

彰化縣明倫非營利幼兒園112年8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	二	天婦羅湯	小米飯	蒸肉丸子	番茄炒蛋	炒時蔬/水果	藥膳湯	玉米濃湯	27.0	20.5	124.0	788.5
2	三	鮮奶饅頭+豆漿	肉羹麵	五香豆干		炒時蔬/水果		麵線糊	28.6	23.3	119.0	800.1
3	四	番茄蛋花湯麵	白米飯	蔥燒雞丁	什錦冬瓜	炒時蔬/水果	味噌豆腐湯	慶生會+鮮奶	26.5	20.5	126.0	794.5
4	五	地瓜包子+豆漿	麥片飯	蘿蔔滷肉	紅燒豆腐	炒時蔬/水果	刺瓜湯	肉燥板條湯	27.0	20.5	124.0	788.5
7	一	什錦麵	糙米飯	瓜仔肉	絲瓜金針露	炒時蔬/水果	玉米排骨湯	清粥小菜	27.0	20.5	124.0	788.5
8	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
9	三	養生菌菇蔬菜湯	咖哩燴飯	草莓布丁球		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
10	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	蔬菜糙米粥	29.4	20.4	126.0	805.2
11	五	古都意麵	小米飯	鼓汁魚	鮮蔬鮑菇	炒時蔬/水果	筍絲排骨湯	紅豆薏仁湯	31.2	22.6	121.0	811.0
14	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
15	二	玉米濃湯	白米飯	蜜汁雞丁	和風洋芋	炒時蔬/水果	當歸豆皮湯	燕麥紫米甜粥	27.0	20.5	124.0	788.5
16	三	蛋糕點心+鮮奶	味噌拉麵湯	蒸燒賣		炒時蔬/水果		什錦鹹粥	28.6	20.5	126.0	802.9
17	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
18	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
21	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
22	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
23	三	什錦板條湯	廣東炒飯	薯餅		炒時蔬/水果	玉米穗排骨湯	肉羹湯	23.0	28.0	107.0	772.0
24	四	烏龍湯麵	蕎麥飯	蔥油雞丁	蔥花蛋	炒時蔬/水果	芹香貢丸湯	南瓜吻仔粥	26.5	20.5	126.0	794.5
25	五	燒賣+海芽湯	糙米飯	壽喜燒	醬燒豆腐	炒時蔬/水果	青木瓜湯	紅豆豆花	29.0	30.0	119.0	862.0
28	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
29	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
30	三	牛奶麵包+鮮奶	炒麵	糯米捲		炒時蔬/水果		雞茸玉米粥	28.6	23.3	119.0	800.1
31	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	水餃湯	28.6	20.5	126.0	802.9
1	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

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