

彰化縣 明倫非營利幼兒園112年9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
4	一	蘿蔔糕湯	糙米飯	醬爆雞丁	螞蟻上樹	炒時蔬/水果	貢丸湯	古味裸條湯	27.0	20.5	124.0	788.5
5	二	雞蛋小饅頭+豆漿	燕麥飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬/水果	海芽大骨湯	紅豆粉粿湯	28.6	23.3	119.0	800.1
6	三	玉米濃湯	義大利麵	薯餅		炒時蔬/水果	味噌湯	關東煮	29.4	20.4	126.0	805.2
7	四	雞絲麵	蕎麥飯	香煎魚	淋汁豆腐	炒時蔬/水果	刺瓜湯	慶生會+鮮奶	31.2	22.6	121.0	811.0
8	五	香菇菜包+豆漿	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
11	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
12	二	鍋燒意麵	白米飯	醬燒雞丁	麻婆豆腐	炒時蔬/水果	竹筍湯	綠豆芋圓湯	28.6	20.5	119.0	774.9
13	三	蛋糕+鮮奶	茄汁肉絲蛋炒飯	鹽酥雞		炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	蛋花麵線	23.0	28.0	107.0	772.0
14	四	什錦麵	糙米飯	梅干扣肉	絲瓜豆簽	炒時蔬/水果	青木瓜排骨湯	酸辣湯	26.5	20.5	126.0	794.5
15	五	養生小饅頭+豆漿	麥片飯	鼓汁魚	咖哩洋芋	炒時蔬/水果	冬瓜湯	關東煮	29.0	30.0	119.0	862.0
18	一	小籠包+豆漿	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
19	二	蔬菜濃湯	紫米飯	蠔油雞丁	滷蛋1人半粒	炒時蔬/水果	玉米穗湯	清粥小菜	28.6	20.5	126.0	802.9
20	三	草莓麵包+鮮奶	炒麵	蝦仁捲		炒時蔬/水果	味噌豆腐湯	紅豆紫米湯	29.2	23.5	122.0	816.3
21	四	水餃湯	蕎麥飯	麻油鮑菇雞	鐵板豆腐	炒時蔬/水果	魚丸湯	壽司	29.4	20.4	126.0	805.2
22	五	黑糖饅頭+豆漿	芝麻飯	蘿蔔滷肉	洋芋泥	炒時蔬/水果	油豆腐湯	湯麵	27.3	20.5	127.0	801.7
23	六	粿仔湯	麥片飯	醬爆肉絲	塔香海根	炒時蔬/水果	蚬仔湯	珍珠豆花	27.0	20.5	124.0	788.5
25	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
26	二	天婦羅湯	地瓜飯	蒸肉丸子	五香豆干	炒時蔬/水果	竹筍湯	綠豆粉條湯	27.0	20.5	124.0	788.5
27	三	紅豆小饅頭+鮮奶	南瓜豬肉燴飯	芋仔丸		炒時蔬/水果	刺瓜湯	玉米濃湯	28.6	23.3	119.0	800.1
28	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	皮蛋瘦肉粥	26.5	20.5	126.0	794.5
29	五	中秋節										

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