

彰化縣明倫非營利幼兒園113年06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
3	一	古都意麵	蕎麥飯	回鍋肉	蔥燒豆腐	炒時蔬/水果	刺瓜湯	煎蘿蔔糕+海芽湯	28.6	23.3	119.0	800.1
4	二	蛋糕點心+米漿	炒麵	炸蝦仁捲		炒時蔬/水果	魚丸湯	蔬菜叻仔粥	29.4	20.4	126.0	805.2
5	三	菌菇蔬菜湯	白米飯	蜜汁雞丁	絲瓜蟹肉棒	炒時蔬/水果	油腐湯	麵疙瘩	31.2	22.6	121.0	811.0
6	四	擔仔麵	胚芽飯	香酥魚	番茄炒蛋	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	慶生會	28.2	40.1	60.9	721.5
7	五	天婦羅湯	芝麻飯	黑胡椒豬柳	鮮菇花椰	炒時蔬/水果	白菜蛋花湯	白木耳蓮子湯	13.5	17.5	56.5	444.0
10	一	端午節										
11	二	蒸饅頭/鮮奶	白米飯	海結滷肉	開陽白菜	炒時蔬/水果	珍菇湯	鹹粥	19.4	20.5	61.5	517.0
12	三	蒸珍珠丸子/海芽湯	鳳梨炒飯	炸薯餅		炒時蔬/水果	牛蒡湯	麻油麵線湯	27.4	32.5	74.5	712.5
13	四	大滷麵	蕎麥飯	蔥燒雞丁	麻婆豆腐	炒時蔬/水果	貢丸湯	紅豆西谷米	31.2	23.0	121.0	812.0
14	五	肉羹湯	糙米飯	壽喜燒	番茄炒蛋	炒時蔬/水果	四神湯	肉燥米粉	28.6	20.5	119.0	774.9
17	一	水餃湯	白米飯	筍干滷肉	枸杞蒸蛋	炒時蔬/水果	牛蒡雞湯	雞茸玉米粥	27	20.5	124	788.5
18	二	南瓜濃湯	白米飯	清蒸魚	家常豆腐	炒時蔬/水果	青木瓜排骨湯	蛋糕點心/鮮奶	27.0	20.5	124.0	788.5
19	三	條紋饅頭+米漿	肉羹麵	麥克雞塊		炒時蔬/水果		麵線糊	31.2	23.0	121.0	812.0
20	四	擔仔麵	小米飯	乾蔥豆鼓雞	黃瓜鮮燴	炒時蔬/水果	海芽蛋花湯	紅豆湯圓	27.0	20.5	124.0	788.5
21	五	蒸包子/豆漿	糙米飯	滷翅小腿	螞蟻上樹	炒時蔬/水果	蘿蔔湯	古味粿條湯	28.6	23.3	119.0	800.1
24	一	玉米濃湯	燕麥飯	香菇肉燥	爆炒黑輪	炒時蔬/水果	味噌湯	狀元及第粥	28.6	20.5	126.0	802.9
25	二	肉燥湯麵	蕎麥飯	滷雞翅腿	淋汁豆腐	炒時蔬/水果	韭香蛋花湯	鄉下濃湯	27.0	20.5	124.0	788.5
26	三	白菜雲吞	什錦烏龍麵	蘋果派		炒時蔬/水果	魚丸湯	綠豆脆圓湯	23.5	23	68.5	585.5
27	四	香菇菜包+決明子茶	紫米飯	紅燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒時蔬/水果	榨菜肉絲湯	雞絲麵	29.4	20.4	126.0	805.2
28	五	雞蛋小饅頭+鮮奶	胚芽飯	糖醋雞丁	和風洋芋	炒時蔬/水果	結頭菜湯	八寶甜湯	23.0	28.0	107.0	772.0

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*