

109年2-3月份員山鄉立幼兒園軍食菜單

產品責任險一萬元整
衛生署通過HACCP認證104號
供餐日期以學校行事曆為主

期	星期	早點		午餐				水果	午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	
				主食	副食		湯										
25	二	什錦麵疙瘩		白飯	西滷肉	紹子豆腐	青菜	肉骨茶湯	水果	三寶甜湯	648	5.5	1.6	1.8	1.5	0.5	
26	三	馬拉糕	鮮奶	特餐	義式肉醬螺旋麵		青菜	玉米濃湯	水果	飯糰 青菜湯	699	5.2	1.7	1.4	1.5	0.5	0.5
27	四	小饅頭	米漿	五穀飯	鹽酥雞	玉筍鮮蔬	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	香芋粥	682	5.6	1.8	1.4	2.0	0.5	
28	五	228和平紀念日															
2	一	蒸餃	鮮奶	白飯	花瓜肉燥		青菜	金茸肉絲湯	水果	蔬菜冬粉湯	664	4.6	1.7	1.5	1.6	0.5	0.5
3	二	南瓜濃湯		糙米飯	玉菜雞絲	芙蓉蒸蛋	青菜	海結大骨湯	水果	味噌湯麵	642	5.0	2.0	1.6	1.6	0.5	
4	三	杯子蛋糕	麥茶	特餐	麵線羹	雞塊	青菜	滷油豆腐	水果	鮮菇肉絲粥	644	4.5	2.0	1.2	2.2	0.5	
5	四	蘿蔔糕	豆漿	五穀飯	鮑菇燒肉		青菜	結頭菜湯	水果	麵粉煎 鮮奶	695	4.7	1.9	1.5	1.8	0.5	0.5
6	五	洋芋通心粉		白飯	東坡豆腐		青菜	日式蛋花湯	水果	紫米紅豆湯	613	5.0	1.8	1.2	1.5	0.5	
9	一	關東煮		白飯	清蒸吻仔魚	珍珠三色	青菜	香菇雞湯	水果	芙蓉湯麵	656	5.1	2.0	1.5	1.8	0.5	
10	二	日式蒸蛋		糙米飯	彩繪黃金魚蛋		青菜	營養蔬菜湯	水果	芋饅頭 鮮奶	635	4.2	1.8	1.5	1.4	0.5	0.5
11	三	紅豆土司	枸杞茶	特餐	香炒烏龍麵		青菜	味噌湯	水果	清粥 小菜	653	5.5	1.6	1.2	1.5	0.5	
12	四	蒸地瓜	鮮奶	五穀飯	黃瓜燴肉		青菜	什錦寬粉湯	水果	米粉羹	720	5.5	1.6	1.5	1.6	0.5	0.5
13	五	小米粥		白飯	鮮菇肉燥	三杯麵腸	青菜	青菜蛋花湯	水果	銀耳雪蓮子湯	685	5.2	2.2	1.6	1.9	0.5	
16	一	金蛋酥	鮮奶	白飯	花椰炒雞丁		青菜	玉米濃湯	水果	和風烏龍麵	710	5.3	1.6	1.5	1.7	0.5	0.5
17	二	青菜湯餃		糙米飯	京醬肉絲	木須炒蛋	青菜	肉骨茶湯	水果	粿仔湯	664	4.8	2.2	1.7	2	0.5	
18	三	甜心卷	紅棗茶	特餐	古早味炒米粉	芋香百頁	青菜	芹香魚丸湯	水果	皮蛋瘦肉粥	691	5.2	2.0	1.3	2.1	0.5	
19	四	馬拉糕	鮮奶	五穀飯	麵輪燒肉		青菜	冬瓜大骨湯	水果	雞絲麵線湯	701	5.2	1.6	1.6	1.6	0.5	0.5
20	五	鮮蔬米苔目		白飯	鐵板油豆腐		青菜	白菜肉絲湯	水果	黑糖地瓜湯	623	5.3	1.5	1.5	1.6	0.5	
23	一	玉米片	鮮奶	白飯	茄汁雞柳		青菜	玉米大骨湯	水果	吻仔魚粥	692	5.0	1.7	1.3	1.7	0.5	0.5
24	二	鮮蔬粉絲煲		糙米飯	三寶肉燥	雙色花椰	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	四喜甜湯	640	5.0	1.6	2.0	2	0.5	
25	三	蔥花卷	決明子茶	特餐	肉片羹飯		青菜	白玉滷黑干	水果	蔬菜蛋汁意麵	636	4.9	1.8	1.6	1.5	0.5	
26	四	義式螺旋湯麵		五穀飯	翡翠雞丁		青菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	620	5.0	1.7	1.6	1.6	0.5	
27	五	青菜餛飩湯		白飯	麻婆豆腐	杏鮑菇炒蛋	青菜	燒仙草	水果	白土司 鮮奶	713	4.5	2.2	1.5	2	0.5	0.5
30	一	肉包	鮮奶	白飯	蔬菜咖哩		青菜	赤肉湯	水果	銀耳粉圓湯	695	5.0	1.8	1.5	1.5	0.5	0.5
31	二	茶碗蒸		糙米飯	豬肉壽喜燒	玉米餅	青菜	美味鮮菇湯	水果	台式鹹粥	682	5.0	2.2	1.7	2.1	0.5	

~營養小知識~均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：滷味篇&小吃篇

我的餐盤 吃到哪都均衡

我的外食 滷味篇

- 玉米筍 A菜
- 冬粉
- 雞腿蛋 豆包
- 489 大卡

我的外食 小吃店篇

- 五香豆干 豬蹄肉
- 473 大卡
- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶
- 487 大卡
- 滷肉飯
- 滷豆腐、鴨邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜
- 501 大卡

● 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的白粉、麵條。

● 最後記得再加上一個碩大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食。

● 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧。

● 吃飽了，肚子飽了，水果以及不調味的堅果，也可以從前餐剩餘外補充。

● 應常吃的油含有豐富的不飽和脂肪酸，想要減少油脂，可以改用這些油。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

資料來源：衛生福利部國民健康署