

109年6月份員山鄉立幼兒園葷食菜單

日期	星期	早點		午餐						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					水果									
6/1	一	蒸餃	鮮奶	白飯	洋蔥炒肉絲	綠花椰炒豆干	青菜	美味鮮菇湯	水果	紅豆QQ湯		703	4.6	2.0	1.8	1.8	0.5	0.5
6/2	二	什錦鹹粥		糙米飯	筍干扣肉		青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	義式螺旋湯麵		664	5.5	1.8	1.5	1.7	0.5	
6/3	三	關東煮		特餐	日式醬油拉麵	雞塊	青菜	*	水果	肉包	決明子茶	623	4.5	2.1	1.2	2.0	0.5	
6/4	四	雞蛋土司	豆漿	五穀飯	蔥燒肉末豆腐		青菜	玉米濃湯	水果	白菜肉絲粥		662	5.6	1.8	1.3	1.6	0.5	
6/5	五	玉米片	鮮奶	白飯	玉菜雞絲	芙蓉蒸蛋	青菜	地瓜粉圓湯	水果	鮮蔬米苔目		713	5.0	2.0	1.6	1.5	0.5	0.5
6/8	一	清粥	小菜	白飯	三寶肉燥		青菜	大黃瓜湯	水果	芙蓉湯餃		643	5.1	1.8	1.6	1.8	0.5	
6/9	二	蔥花卷	鮮奶	糙米飯	翡翠雞柳	蔥爆干片	青菜	肉骨茶湯	水果	鮮蔬冬粉煲		699	5.0	1.6	1.7	1.8	0.5	0.5
6/10	三	蔬菜麵線湯		特餐	肉絲炒飯		青菜	海芽蛋花湯	水果	綠豆粉圓湯		665	5.6	1.6	1.5	1.9	0.5	
6/11	四	豆沙包	米漿	五穀飯	咖哩魚蛋		青菜	鮮菇雞湯	水果	玉米瘦肉粥		687	5.8	1.8	1.4	1.8	0.5	
6/12	五	杯子蛋糕	鮮奶	白飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	青菜	檸檬山粉圓	水果	古早味粿仔湯		699	4.5	2.0	1.2	2.2	0.5	0.5
6/15	一	燒賣	冬瓜茶	白飯	海根肉絲		青菜	金草蛋花湯	水果	什錦麵疙瘩		626	4.7	2.0	1.6	1.7	0.5	
6/16	二	白吐司	鮮奶	糙米飯	貴妃燒雞	鮑菇炒甜條	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蛋汁雞絲麵		701	5.0	1.6	1.6	1.9	0.5	0.5
6/17	三	鮮菇芙蓉粥		特餐	古早味炒米粉		青菜	赤肉湯	水果	銀耳紅棗湯		627	4.5	1.8	1.6	1.8	0.6	
6/18	四	小饅頭	豆漿	五穀飯	清蒸叻仔魚	翡翠三色	青菜	木須豆腐湯	水果	青菜餛飩湯		669	5.1	2.3	1.5	1.6	0.5	
6/19	五	茶碗蒸		白飯	鮑菇燒肉		青菜	瓠瓜湯	水果	肉燥湯麵		620	4.5	2.2	1.5	1.6	0.5	
6/20	六	蔬菜煎餅	鮮奶	白飯	馬鈴薯雞丁	咖哩百頁	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	三寶甜湯		725	5.2	1.8	1.4	1.9	0.5	0.5
6/22	一	馬拉糕	鮮奶	白飯	打拋豬		青菜	薑絲海結湯	水果	芙蓉雞肉粥		711	5.3	1.7	1.4	1.6	0.5	0.5
6/23	二	鍋燒意麵		糙米飯	雞茸玉米		青菜	南瓜濃湯	水果	蘿蔔糕湯		621	5.4	1.5	1.3	1.5	0.5	
6/24	三	蒸地瓜	鮮奶	特餐	土豆油飯	紅蘿蔔炒蛋	青菜	魚丸湯	水果	麵線肉絲湯		734	5.2	1.8	1.4	2.1	0.5	0.5
		端午節連假																
6/29	一	甜心卷	鮮奶	白飯	鮮菇肉燥	洋芋凍豆腐	青菜	寬粉蛋花湯	水果	花豆地瓜圓湯		736	5.5	1.8	1.2	1.8	0.5	0.5
6/30	二	麵線羹		糙米飯	壽喜燒		青菜	味噌湯	水果	洋芋通心粉		657	5.5	1.7	1.5	1.7	0.5	

~營養小知識~快樂健康度端午，多蔬果多運動切勿太放粽！

資料來源：健談, 淘圖網, phanuchat