

110年4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	副食			湯	水果								
4/1	四	皮蛋瘦肉粥	特餐	茄汁肉醬螺旋麵		麥克雞塊	玉米濃湯	水果	綠豆西米露	617	5.2	1.4	1.2	2.0	0.5	
				清明節連續假期												
4/6	二	鍋燒意麵	白飯	洋蔥雞柳	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	芙蓉湯餃	649	5.2	2.0	1.4	1.5	0.5	
4/7	三	蘿蔔糕湯	特餐	蒜味麵線羹		青菜	梅干燒百頁	水果	銀絲卷 鮮奶	738	5.6	1.9	1.3	1.5	0.5	0.5
4/8	四	燒賣 豆漿	白飯	豬肉咖哩		青菜	海結大骨湯	水果	和風湯麵	693	5.0	2.6	1.1	2.0	0.5	
4/9	五	台式鹹粥	白飯	蕃茄豆腐	炒蛋	青菜	鮮菇雞湯	水果	黑糖小饅頭 鮮奶	755	5.7	2.0	1.2	1.7	0.5	0.5
4/12	一	蔥花卷 冬瓜茶	白飯	花瓜肉燥	薯條	青菜	海芽蛋花湯	水果	關東煮	666	5.1	2.2	1.6	1.6	0.5	
4/13	二	肉燥湯麵	白飯	鹹酥雞		青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蔬菜寬粉湯	774	5.5	3.0	1.8	2.0	0.5	
4/14	三	清粥 小菜	特餐	和風炒烏龍		青菜	馬鈴薯濃湯	水果	玉米片 鮮奶	767	5.6	2.1	1.3	1.8	0.5	0.5
4/15	四	古早味粿仔湯	白飯	玉米蒸肉		青菜	大醬湯	水果	芙蓉湯麵	663	5.5	2.0	1.2	1.6	0.5	
4/16	五	吻仔魚粥	白飯	油豆腐燒豬	珍菇花椰	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	白吐司 鮮奶	732	5.7	1.7	1.3	1.5	0.5	0.5
4/19	一	珍珠丸 決明子茶	白飯	紅燒肉	翡翠干片	青菜	美味鮮菇湯	水果	鮮蔬米苔目	680	5.1	2.4	1.4	1.8	0.5	
4/20	二	蛋汁雞絲麵	白飯	三杯雞丁		青菜	什錦寬粉湯	水果	芋香西米露	687	5.3	2.1	1.8	1.8	0.5	
4/21	三	鮮菇冬粉煲	特餐	什錦鹹粥		青菜	海結燒肉	水果	金蛋酥 鮮奶	776	5.6	2.1	1.6	1.8	0.5	0.5
4/22	四	蒸餃 米漿	白飯	黃瓜燴雞柳		青菜	酸辣湯	水果	洋芋通心粉	713	5.5	2.1	1.9	2.0	0.5	
4/23	五	蔬菜麵線雞湯	白飯	杏鮑菇燒肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	魚丸湯	水果	甜心卷 鮮奶	708	5.3	1.7	1.2	1.7	0.5	0.5
4/26	一	馬拉糕 麥茶	白飯	玉筍雞丁		青菜	金茸蛋花湯	水果	義式螺旋湯麵	678	5.5	2.0	1.6	1.7	0.5	
4/27	二	雞茸玉米粥	白飯	糖醋肉		青菜	黃瓜蛋花湯	水果	紅豆QQ湯	681	5.4	1.9	2.2	1.8	0.5	
4/28	三	南瓜濃湯	特餐	總匯炒麵		青菜	關東煮湯	水果	芋饅頭 鮮奶	769	5.0	2.6	1.6	1.8	0.5	0.5
4/29	四	日式醬油拉麵	白飯	清蒸吻仔魚	炸豆腐	青菜	青菜蛋花湯	水果	番茄雞蛋河粉湯	748	5.3	3.0	1.4	2.0	0.5	
4/30	五	魚丸米粉湯	白飯	玉菜雞絲	蒸蛋	青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	芝麻包 鮮奶	738	5.4	2.0	1.2	1.6	0.5	0.5

營養小知識-「認識食物六大類」

蛋白質篇-豆蛋魚肉類

優先選擇豆製品為蛋白質來源，其次選擇蛋魚肉類。

黃豆製品，以下每張圖代表1份



資料來源：台灣素食營養學會

減少肉類加工食品攝取，避免攝取過多鈉、脂肪及大腸癌發生



資料來源：台灣農業標準學會-加工肉品