

106年4月員山鄉立幼兒園菜單

日期	星期	早點心		午餐					午點心		熱量 (大卡)	五穀 根莖 類	肉魚 豆蛋 類	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	低脂 乳品 類	
				主食	副食		湯	水果										
4/5	三	杯子蛋糕	鮮奶	特餐	台式鹹粥	海帶肉絲	*	水果	陽春麵		643	5	1.7	1.2	1	0.5	0.5	
4/6	四	鹹三明治	麥茶	白飯	玉米蒸肉	青菜	桂圓紫米燕麥甜湯		炒飯	香菇青菜湯	652	6.1	1.6	1.5	1.5			
4/7	五	清粥+小菜		糙米飯	豆干肉絲	青菜	結頭菜大骨湯	水果	芋泥包	鮮奶	684	6	1.8	1.6	1.3	0.5		
4/10	一	葡萄吐司	鮮奶	白飯	三寶肉燥	青菜	美味鮮菇湯	水果	肉燥米粉湯		712	5.8	1.5	1.6	1.4	0.5	0.5	
4/11	二	飯糰	冬瓜茶	五穀飯	鹽酥雞	青菜	味增湯		紅豆花豆湯		668	6	2	1.2	1.5			
4/12	三	校外教學																
4/13	四	雞茸玉米粥		白飯	咖哩肉末	青菜	粉圓甜湯		黑糖小饅頭	鮮奶	687	5.9	1.7	1.3	1.2		0.5	
4/14	五	什錦湯麵		糙米飯	麻婆豆腐	青菜	義式濃湯	水果	青菜餛飩湯		649	5.3	1.9	1.7	1.4	0.5		
4/17	一	甜心捲	鮮奶	白飯	茄汁雞柳	青菜	薑絲紫菜湯	水果	蔬菜通心粉濃湯		696	5.6	1.6	1.6	1.2	0.5	0.5	
4/18	二	蒸餃	米漿	五穀飯	蒜香蒸肉	青菜	玉米蛋花湯		吻魚粥		633	5.5	2	1.2	1.5			
4/19	三	茶碗蒸		特餐	雪蓮子油飯	*	黃瓜大骨湯	水果	蘿蔔糕	決明子茶	625	5.1	2	1	1.4	0.5		
4/20	四	燒賣	豆漿	白飯	壽喜燒肉	青菜	綠豆薏仁湯		炒麵	青菜湯	664	5.8	2	1.8	1.4			
4/21	五	麵線雞湯		糙米飯	鐵板肉末豆腐	青菜	金茸肉絲湯	水果	貝殼蛋糕	鮮奶	667	5	1.8	1.5	1.2	0.5	0.5	
4/24	一	蔬菜湯麵		白飯	西滷肉	青菜	海芽蛋花湯	水果	銀絲卷	麥茶	646	5.7	1.7	1.6	1.1	0.5		
4/25	二	滑蛋瘦肉粥		五穀飯	洋芋燒雞	青菜	肉骨茶湯		酸辣湯餃		652	5.8	2	1.5	1.3			
4/26	三	馬拉糕	米漿	特餐	魚丸米粉湯	青菜	*	水果	白吐司	鮮奶	644	5	1.6	1	1.3	0.5	0.5	
4/27	四	珍珠丸子	決明子茶	白飯	糖醋肉	青菜	紅豆QQ湯		麵粉煎	鮮奶	645	5	1.8	1.3	1.5		0.5	
4/28	五	起司吐司	冬瓜茶	糙米飯	家香肉燥	青菜	玉米大骨湯	水果	麵線羹		661	5.9	1.6	1.4	1.4	0.5		
～營養小知識～含糖飲料壞處多																		