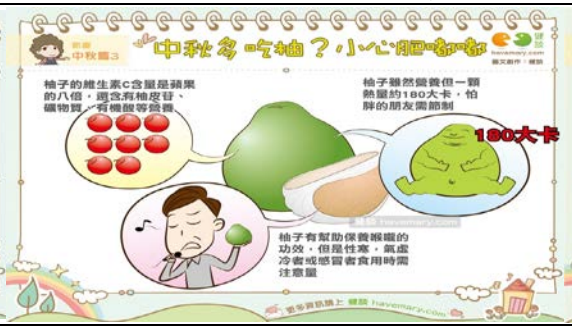
全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

108年9月份員山鄉立幼兒園菜單

產品責任險一億元整
衛生署通過HACCP認證104號
供餐日期以學校行事曆為主

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									
9/2	一	燒賣	鮮奶	白飯	蒜香肉燥		青菜	金茸蛋花湯	水果	蔬菜粉絲煲		699	5	1.7	1.4	1.8	0.5	0.5
9/3	二	通心粉濃湯		糙米飯	洋芋雞丁	芹香海根	青菜	冬瓜大骨湯	水果	南瓜粥		649	4.5	1.6	1.7	1.8	1.5	
9/4	三	白土司	紅棗茶	特餐	肉羹飯	雞塊	青菜	*	水果	什錦麵疙瘩		649	5.2	1.7	1.5	2	0.5	
9/5	四	肉包	米漿	五穀飯	翡翠肉絲	京醬豆干	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	綠豆薏仁湯		707	4.6	2.2	1.6	2	1.5	
9/6	五	蘿蔔糕	鮮奶	白飯	雞茸玉米		青菜	白菜蛋花湯	水果	肉燥湯麵		695	5	1.9	1.2	1.5	0.5	0.5
9/9	一	珍珠丸子	鮮奶	白飯	三寶肉燥	鮑菇麵腸	青菜	營養蔬菜湯	水果	黑糖地瓜湯		694	4.5	2	1.7	1.8	0.5	0.5
9/10	二	茶碗蒸		糙米飯	彩繪凍豆腐		青菜	海結大骨湯	水果	麵線羹		646	4	2.1	1.5	1.8	1.5	
9/11	三	金蛋酥	決明子茶	特餐	什錦炒麵	白玉甜條	青菜	玉米濃湯	水果	皮蛋瘦肉粥		669	5.6	1.8	1.4	1.7	0.5	
9/12	四	甜心卷	鮮奶	五穀飯	清蒸吻仔魚		青菜	香菇雞湯	水果	鮮蔬粿仔湯		696	4.6	2.2	1.5	1.8	1.5	
9/13	五	中秋節																
9/16	一	什錦鹹粥		白飯	綠花椰炒肉片	珍珠三色	青菜	魚丸湯	水果	銀耳雪蓮子湯		676	4.8	1.7	1.6	1.5	0.5	0.5
9/17	二	關東煮		糙米飯	洋芋肉末		青菜	薑絲紫菜湯	水果	蛋汁雞絲麵		684	4.7	2.2	1.3	1.5	1.5	
9/18	三	葡萄土司	鮮奶	特餐	米粉羹	滷三寶	青菜	*	水果	吻仔魚粥		688	5.8	2	1.2	1.6	0.5	
9/19	四	銀絲卷	麥茶	五穀飯	鹹酥雞		青菜	大黃瓜湯	水果	白菜冬粉湯		682	4.7	1.8	1.5	2	1.5	
9/20	五	蒸餃	鮮奶	白飯	東坡豆腐	高麗菜炒肉絲	青菜	日式蛋花湯	水果	鮮蔬米苔目		685	4.8	1.7	1.6	1.7	0.5	0.5
9/23	一	蘿蔔糕湯		白飯	糖醋肉片	肉末海茸	青菜	美味鮮菇湯	水果	芋香西米露		662	4.6	1.6	1.7	1.6	0.5	0.5
9/24	二	蒸地瓜	鮮奶	糙米飯	西滷肉		青菜	玉米大骨湯	水果	烏龍湯麵		670	4.8	1.7	1.6	1.7	1.5	
9/25	三	芙蓉湯餃		特餐	干丁炸醬麵	薯條	青菜	青菜肉片湯	水果	清粥	小菜	640	5.1	1.7	1.4	2	0.5	
9/26	四	蔥花卷	豆漿	五穀飯	照燒雞丁		青菜	蔬菜寬粉湯	水果	客家粄條湯		633	4.5	1.6	1.6	1.5	1.5	
9/27	五	玉米片	鮮奶	白飯	油腐燒肉		青菜	芹香蘿蔔湯	水果	南瓜米粉湯		700	5	1.9	1.4	1.5	0.5	0.5
9/30	一	菜包	鮮奶	白飯	毛豆肉燥	玉菜干片	青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆粉圓		652	5.5	1.7	1.5	1.6	0.5	

～營養小知識～ 中秋飲食小撇步



資料來源:健談havemary.com