

108年8月員山鄉立幼兒園菜單

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	主菜	青菜	青菜	湯									
暑假 (8/1~8/15)																	
8/16	五	肉燥米粉湯		白飯	京都燒肉		青菜	紅豆雪蓮子湯	水果	清粥+小菜	675	5.7	1.8	1.2	1.8	0.5	
8/19	一	關東煮		白飯	彩繪肉絲	日式蒸蛋	青菜	黃瓜大骨湯	水果	黑糖地瓜湯	644	5	2	1.5	1.7	0.5	
8/20	二	香菇瘦肉粥		糙米飯	洋芋燒雞		青菜	薑絲紫菜湯	水果	什錦湯麵	664	5.7	1.7	1.6	1.5	0.5	
8/21	三	蔥花卷	鮮奶	特餐	肉燥乾麵	五香凍豆腐	青菜	日式蛋花湯	水果	鮮蔬粉絲煲	665	4.8	1.6	1.5	1.8	0.5	0.5
8/22	四	蔬菜麵線雞湯		五穀飯	清蒸吻仔魚		青菜	馬鈴薯濃湯	水果	白土司 鮮奶	697	5.4	1.8	1.4	1.3	0.5	0.5
8/23	五	南瓜粥		白飯	糖醋肉		青菜	山粉圓冬瓜露	水果	蘿蔔糕 蛋花湯	649	5.5	1.7	1.2	1.7	0.5	
8/26	一	什錦麵疙瘩		白飯	蒜香蒸肉		青菜	金茸蛋花湯	水果	椰子土司 紅棗茶	628	5.3	1.6	1.4	1.6	0.5	
8/27	二	芙蓉湯餃		糙米飯	鹹酥雞	洋蔥甜條	青菜	海結大骨湯	水果	銀耳紅棗湯	608	4.3	1.8	1.7	2.2	0.5	
8/28	三	黑糖饅頭	鮮奶	特餐	茄汁蛋炒飯		青菜	雙色蘿蔔湯	水果	絲瓜湯麵	681	5.1	1.5	1.6	1.8	0.5	0.5
8/29	四	清粥+小菜		五穀飯	玉菜雞絲	三色肉末	青菜	木須寬粉湯	水果	麵粉煎 麥茶	657	5.4	1.7	1.6	1.8	0.5	
8/30	五	茶碗蒸		白飯	東坡肉		青菜	地瓜粉圓湯	水果	玉米片 鮮奶	639	4.3	2	1.2	1.5	0.5	0.5