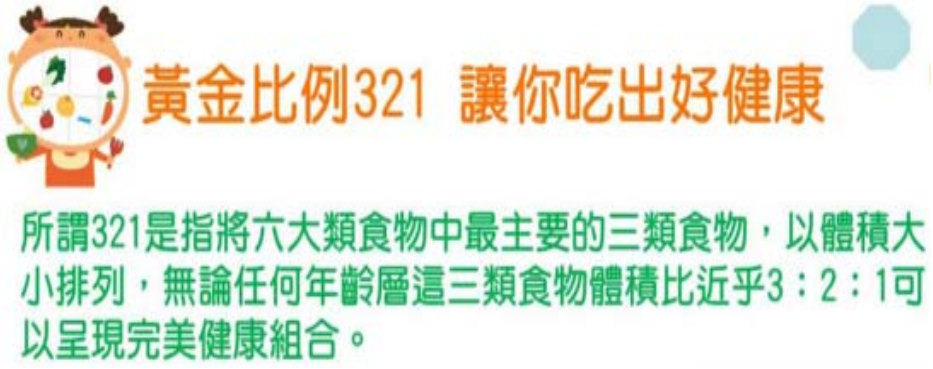
全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

員山鄉立幼兒園105年11月份菜單

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）	全穀根莖類（份）	肉魚豆蛋類（份）	蔬菜類（份）	油脂類（份）	水果類（份）	低脂乳品類（份）
			主食	副食		湯	水							
11/1	二	關東煮	五穀飯	洋蔥肉絲	青菜	青菜蛋花湯		南瓜濃湯	639	5	2.2	1.7	1.8		
11/2	三	白吐司 豆漿	特餐	義式肉醬螺旋麵	*	洋芋蔬菜湯	水果	清粥+小菜	648	5.3	2	1	1.6	0.5	
11/3	四	小饅頭 鮮奶	白飯	東坡肉末豆腐	青菜	五穀甜湯		青菜餛飩湯	689	5	2.2	1.5	1.7		0.5
11/4	五	甜心捲 鮮奶	糙米飯	彩繪雞絲	青菜	金茸黃瓜湯	水果	海鮮粉絲煲	704	5	2	1.5	1.7	0.5	0.5
11/7	一	米粉羹	白飯	蔥油雞	青菜	紫菜蛋花湯	水果	粉圓甜湯	661	5.2	2.2	1.2	1.6	0.5	
11/8	二	茶碗蒸	五穀飯	玉米蒸肉	青菜	雙色蘿蔔湯		蒸地瓜 鮮奶	658	4.5	2.4	1.4	1.5		0.5
11/9	三	香芋饅頭 米漿	特餐	客家炒粄條	*	芹香魚丸湯	水果	蔬菜玉米粥	643	5.2	1.8	1.3	1.8	0.5	
11/10	四	蒸餃 青菜湯	白飯	芹炒肉絲	青菜	綠豆湯		麻油麵線	647	5.2	2	1.7	2		
11/11	五	杯子蛋糕 鮮奶	糙米飯	麻婆豆腐	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	烏龍湯麵	650	4.5	1.8	1.5	1.6	0.5	0.5
11/14	一	蔬菜通心粉濃湯	白飯	金菇肉絲	青菜	玉米大骨湯	水果	芋香西米露	652	5.2	2	1.6	1.5	0.5	
11/15	二	蘿蔔糕 冬瓜茶	五穀飯	貴妃燒雞	青菜	味噌湯		鍋燒意麵	641	5.2	2.2	1.4	1.7		
11/16	三	珍珠丸子 鮮奶	特餐	米粉羹	青菜	*	水果	糙米排骨粥	651	4.5	2	1.3	1.4	0.5	0.5
11/17	四	雞絲麵線湯	白飯	綜合滷味	青菜	紫米紅豆湯		蛋餅 紫菜湯	663	5.5	2	1.5	2		
11/18	五	銀絲卷 鮮奶	糙米飯	古早味肉燥	青菜	薑絲海結湯	水果	皮蛋瘦肉粥	748	5.3	2.4	1.4	1.6	0.5	0.5
11/21	一	玉米芙蓉粥	白飯	玉菜肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	四喜甜湯	680	5.5	2	1.7	1.6	0.5	
11/22	二	黑糖小饅頭 鮮奶	五穀飯	三色肉末	青菜	酸辣湯		肉燥湯麵	713	5.3	2.2	1.6	1.7		0.5
11/23	三	燒賣 豆漿	特餐	雪蓮子油飯	*	黃瓜大骨湯	水果	什錦寬粉湯	665	5	2.2	1.2	2	0.5	
11/24	四	蟹絲蒸蛋	白飯	洋芋雞丁	青菜	地瓜QQ湯		麵粉煎 青菜湯	650	5.2	2.3	1.3	1.8		
11/25	五	雞蛋吐司 鮮奶	糙米飯	熱炒三鮮	青菜	蕃茄蔬菜湯	水果	吻魚粥	744	5.6	2	1.6	1.6	0.5	0.5
11/28	一	蔬菜湯麵	白飯	香菇肉燥	青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆花豆湯	675	5.5	2	1.5	1.6	0.5	
11/29	二	鮮菇冬粉煲	五穀飯	壽喜燒肉	青菜	玉米濃湯		南瓜饅頭 麥茶	654	5.5	2	1.7	1.7		
11/30	三	蘿蔔糕 鮮奶	白飯	和風炒烏龍	*	結頭菜大骨湯	水果	清粥+小菜	694	5	1.9	1.2	1.8	0.5	0.5

~營養小知識~黃金比例321







資料來源：董氏基金會

食品技師:黃筠淯
營養師: 李丞家 盧宜佳
消費者申訴專線:03-9223019