全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

108年11月份員山鄉立幼兒園葷食菜單

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								
11/1	五	玉米片 鮮奶	白飯	腐皮肉絲		青菜	鮮菇白菜湯	水果	小米鹹粥	673	5	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5
11/4	一	珍珠丸子 鮮奶	白飯	玉米肉末	三杯麵腸	青菜	金茸蛋花湯	水果	鮮蔬米苔目湯	730	5	2	1.4	2	0.5	0.5
11/5	二	紅蘿蔔蒸蛋	糙米飯	馬鈴薯燒肉		青菜	薑絲冬瓜湯	水果	四喜甜湯	603	4.6	2	1.5	1.4	0.5	
11/6	三	椰子吐司 鮮奶	特餐	米粉羹	鹹酥雞	青菜	*	水果	芙蓉湯餃	718	5	1.9	1.2	2	0.5	0.5
11/7	四	南瓜濃湯	五穀飯	干片肉絲		青菜	芹香蘿蔔湯	水果	吻仔魚粥	634	5.1	1.8	1.6	1.6	0.5	
11/8	五	杯子蛋糕 麥茶	白飯	麻婆豆腐	雙色花椰	青菜	香菇雞湯	水果	關東煮	629	4.5	2.1	1.8	1.8	0.5	
11/11	一	銀絲卷 鮮奶	白飯	西滷肉		青菜	結頭菜湯	水果	什錦寬粉湯	701	5.3	1.5	1.6	1.6	0.5	0.5
11/12	二	鮮蔬湯麵	糙米飯	玉菜雞絲	洋蔥炒蛋	青菜	黃瓜大骨湯	水果	薑汁地瓜湯	672	5.1	2	1.8	2	0.5	
11/13	三	糙米瘦肉粥	特餐	客家炒粄條	香滷百頁	青菜	日式蛋花湯	水果	金蛋酥 鮮奶	694	4.6	1.9	1.2	2.1	0.5	0.5
11/14	四	麵粉煎 豆漿	五穀飯	打拋豬		青菜	味噌湯	水果	麵線雞湯	663	5.2	2	1.5	1.8	0.5	
11/15	五	通心粉濃湯	白飯	彩繪油豆腐		青菜	魚丸湯	水果	清粥 小菜	631	5.3	1.6	1.5	1.6	0.5	
11/18	一	甜心卷 鮮奶	白飯	豬肉壽喜燒	肉末海茸	青菜	木須冬粉湯	水果	紫米紅豆湯	679	4.5	1.8	1.9	1.7	0.5	0.5
11/19	二	麵線羹	糙米飯	鮮菇肉末		青菜	青菜蛋花湯	水果	飯糰 海芽湯	670	5.8	1.5	1.6	1.8	0.5	
11/20	三	香蒜片 鮮奶	特餐	肉絲炒飯		青菜	玉米濃湯	水果	粿仔湯	712	5.2	1.6	1.3	2	0.5	0.5
11/21	四	蘿蔔糕 米漿	五穀飯	金瓜凍豆腐		青菜	金茸肉絲湯	水果	肉燥湯麵	639	5.2	1.8	1.5	1.6	0.5	
11/22	五	台式鹹粥	白飯	洋芋雞丁	蜜汁小豆干	青菜	營養蔬菜湯	水果	燒仙草	691	5.5	2	1.6	1.9	0.5	
11/25	一	茶碗蒸	白飯	古早味肉燥		青菜	薑絲海結湯	水果	麵疙瘩湯	610	4.5	2.1	1.6	1.5	0.5	
11/26	二	白吐司 鮮奶	糙米飯	清蒸吻仔魚	香菇麵筋	青菜	大滷湯	水果	綠豆薏仁湯	709	5.2	1.9	1.2	1.5	0.5	0.5
11/27	三	小饅頭 阿華田	特餐	日式醬油拉麵	雞塊	青菜	*	水果	皮蛋瘦肉粥	609	5	1.6	1.1	1.8	0.5	
11/28	四	水餃 豆漿	五穀飯	白玉燒肉	銀芽雞絲	青菜	羅宋湯	水果	蔬菜米粉湯	646	4.5	2.2	2	1.9	0.5	
11/29	五	擔仔麵	白飯	紅燒百頁		青菜	赤肉湯	水果	馬拉糕 鮮奶	703	5.2	1.6	1.5	1.7	0.5	0.5

～營養小知識～含糖飲料要節制

資料來源:董氏基金會 食品營養特區

亨飪技術指導：游文豪
營養師：李承家 盧宜伶 孫珮淳
消費者申訴專線:03-9223019