

109年12月份員山鄉立幼兒園葷食菜單

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	副食		湯	水果								
12/1	二	和風湯麵		白飯	玉菜肉絲		青菜	味噌湯	水果	綠豆QQ湯	652	4.8	2.0	1.6	2.2	0.5
12/2	三	蘿蔔糕湯		特餐	米粉羹	炒三絲	青菜	滷油豆腐	水果	烏龍湯麵	650	5.6	1.5	1.2	2.0	0.5
12/3	四	雞茸玉米粥		白飯	清蒸叻仔魚		青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	687	5.4	1.9	1.3	2.4	0.5
12/4	五	擔仔麵		白飯	蘿蔔燒肉	芙蓉蒸蛋	青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸 鮮奶	748	5.5	2.0	1.2	1.8	0.5 0.5
12/7	一	蒸餃	鮮奶	白飯	薑汁豬肉		青菜	海芽蛋花湯	水果	什錦烏龍麵	762	5.7	1.7	1.5	2.1	0.5 0.5
12/8	二	鍋燒意麵		白飯	三杯雞		青菜	雙色蘿蔔湯	水果	皮蛋瘦肉粥	669	4.6	2.4	1.6	2.2	0.5
12/9	三	茶碗蒸		特餐	義式肉醬筆尖麵	雞塊	青菜	玉米濃湯	水果	布里牛角 牛奶	726	5.2	1.8	1.3	2.1	0.5 0.5
12/10	四	芝麻包	豆漿	白飯	蠔油豆腐		青菜	香菇雞湯	水果	蔬菜寬粉湯	614	4.7	1.5	1.5	2.3	0.5
12/11	五	麵線羹		白飯	鮑菇肉片	蜜汁小豆干	青菜	結頭菜湯	水果	芋饅頭 鮮奶	682	4.3	2.1	1.2	1.9	0.5 0.5
12/14	一	蔥花卷	鮮奶	白飯	三寶肉燥	紅蘿蔔炒蛋	青菜	營養蔬菜湯	水果	鮮菇冬粉煲	753	5.5	1.8	1.5	2.1	0.5 0.5
12/15	二	什錦鹹粥		白飯	花椰炒雞丁		青菜	美味鮮菇湯	水果	芋香西米露	667	5.1	1.9	1.3	2.4	0.5
12/16	三	青菜餛飩湯		特餐	茄汁蛋炒飯		青菜	芹香魚丸湯	水果	黑糖饅頭 牛奶	781	5.3	2.4	1.2	2.1	0.5 0.5
12/17	四	南瓜米粉湯		白飯	蒜泥肉片		青菜	薑絲冬瓜湯	水果	洋芋通心粉	631	4.7	2.0	1.5	2.0	0.5
12/18	五	吻魚粥		白飯	翡翠肉絲	東坡豆腐	青菜	紅豆湯圓湯	水果	玉米片 鮮奶	740	5.4	1.9	1.2	2.0	0.5 0.5
12/21	一	燒賣	鮮奶	白飯	馬鈴薯燒肉		青菜	紫菜蛋花湯	水果	關東煮	717	5.1	1.7	1.4	2.1	0.5 0.5
12/22	二	清粥	小菜	白飯	鹹酥雞		青菜	肉骨茶湯	水果	味噌湯麵	676	4.5	2.5	1.5	2.5	0.5
12/23	三	芙蓉湯餃		特餐	香炒烏龍麵	黃豆芽干片	青菜	酸辣湯	水果	瑞士捲 牛奶	761	5.2	2.2	1.4	2.1	0.5 0.5
12/24	四	肉包	米漿	白飯	京醬肉絲		青菜	玉米大骨湯	水果	鮮蔬米苔目	680	5.3	2.1	1.3	2.1	0.5
12/25	五	古早味粿仔湯		白飯	鐵板雞柳	薯條	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	甜心卷 鮮奶	722	5.5	1.6	1.2	1.9	0.5 0.5
12/28	一	馬拉糕	鮮奶	白飯	麵圈燒肉		青菜	薑絲海結湯	水果	魚丸米粉湯	740	5.3	1.7	1.8	2.1	0.5 0.5
12/29	二	義式螺旋湯麵		白飯	豬肉咖哩	彩繪花椰	青菜	青菜蛋花湯	水果	蔬菜麵線雞湯	627	4.8	1.6	1.5	2.4	0.5
12/30	三	蕃茄肉絲麵		特餐	廣東粥		青菜	香滷百頁	水果	杯子蛋糕 牛奶	743	5.2	2.1	1.3	2.0	0.5 0.5
12/31	四	芋泥包	豆漿	白飯	干片肉絲	玉米餅	青菜	金茸蛋花湯	水果	蛋汁雞絲麵	686	5.1	2.3	1.2	2.2	0.5

台灣在地好食材教室 - 介紹「屏東」特色食材

紅豆-利水去濕的好幫手，屏東萬丹特產		蓮霧-又名「天桃」，屏東為最大產區		櫻花蝦-台灣國寶蝦，屏東東港特產		牛蒡-蔬菜中的「長人」，有「東洋參」的美譽。	
 • 又名: 小豆、赤豆 • 產地: 屏東萬丹、高雄大寮和美濃 • 本草綱目記載紅豆:「性味甘，酸，平。」 • 功效: 利水除濕，和血排膿，消腫解毒 • 營養價值: 紅豆屬於「全食物」保留了完整種皮與種仁，富含蛋白質、維生素B群、葉酸及維生素E膳食纖維及多種礦物質等。		 • 深紅色種蓮霧 • 黑鑽石蓮霧 • 黑珍珠蓮霧		 櫻花蝦的營養價值: • 富含鈣、磷、蛋白質 • 營養是一般蝦米的兩倍 • 鈣含量為牛奶六倍 • 兒童最佳天然鈣質來源 • 女性美容及產婦的營養補給品 • 老人補充高鈣之所需。		 • 又名: 東洋牛鞭菜、白肌人參 • 產地: 為屏東歸來區名產 • 本草綱目記載「牛蒡通十二經脈除五臟惡氣，久服輕身耐老。」 • 營養價值: 含葡萄糖、維生素及礦物質及豐富纖維可降血糖、降血壓、血脂治療失眠、抗衰老、提高人體免疫力	
資料來源: 臺大醫院健康電子報		資料來源: 維基百科		資料來源: 維基百科		資料來源: kknws. 圖Linky. tw	