全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

111年4月份員山鄉立幼兒園葷食菜單

產品責任險六千萬元整
衛生署通過HACCP認證104號
本廠供應豬肉皆使用國產豬

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								
04/01	五	麵線羹	白飯	咖哩燴飯	家常百頁	葷青菜	味噌湯	水果	芝麻包 鮮奶	753	5.7	2.6	1.3	2.3	0.5	
04/06	三	金蛋酥 鮮奶	特餐	廣東炒麵		葷青菜	魚丸湯	水果	芙蓉湯餃	710	4.5	2.1	1.8	2.0	0.5	0.5
04/07	四	什錦鹹粥	白飯	回鍋肉片		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	和風烏龍麵	674	5.4	1.7	1.9	2.1	0.5	
04/08	五	古早味粿仔湯	白飯	糖醋肉	玉米炒蛋	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	甜心卷 鮮奶	802	5.9	2.2	1.4	1.9	0.5	0.5
04/11	一	蒸餃 紅棗茶	白飯	干丁肉燥	香滷凍豆腐	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	肉燥湯麵	712	4.7	2.0	1.9	1.9	0.5	0.5
04/12	二	關東煮	白飯	馬鈴薯燉肉		葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	椰香西米露	683	4.5	2.7	1.9	2.0	0.5	
04/13	三	蔥花捲 鮮奶	特餐	沙茶炒米苔目		葷青菜	酸辣湯	水果	鮮蔬麵線湯	624	5.1	1.9	1.5	1.7	0.5	0.5
04/14	四	蘿蔔糕湯	白飯	海根肉絲		葷青菜	玉米大骨湯	水果	義式螺旋湯麵	707	5.8	1.8	1.5	2.2	0.5	
04/15	五	青菜餛飩湯	白飯	蘿蔔燒肉	芙蓉蒸蛋	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	黑糖饅頭 鮮奶	732	5.7	1.6	1.4	1.7	0.5	0.5
04/18	一	豆沙包 決明子茶	白飯	家鄉肉燥		葷青菜	海芽蛋花湯	水果	味噌湯麵	717	5.7	2.0	2.1	1.9	0.5	
04/19	二	鮮菇冬粉煲	白飯	鐵板雞柳	客家小炒	葷青菜	南瓜濃湯	水果	綠豆粉圓湯	667	5.0	2.2	1.7	1.8	0.5	
04/20	三	清粥 小菜	特餐	米粉羹		葷青菜	麥克雞塊	水果	玉米片 鮮奶	716	5.1	1.7	1.4	2.0	0.5	0.5
04/21	四	什錦米苔目	白飯	洋蔥肉絲		葷青菜	青菜蛋花湯	水果	台式鹹粥	729	5.4	2.4	1.7	2.2	0.5	
04/22	五	擔仔麵	白飯	紹子豆腐	薯條	葷青菜	鮮菇雞湯	水果	燒賣 鮮奶	724	5.3	1.7	1.4	1.9	0.5	0.5
04/25	一	馬拉糕 麥茶	白飯	花瓜肉燥	腐皮白菜	葷青菜	玉米濃湯	水果	紅燒湯麵	729	5.7	2.2	2.0	2.0	0.5	
04/26	二	吻仔魚粥	白飯	鹽酥雞		葷青菜	肉骨茶湯	水果	紅豆湯	738	5.6	2.3	1.9	2.2	0.5	
04/27	三	蛋汁雞絲麵	特餐	皮蛋瘦肉粥		葷青菜	鮑菇燒肉	水果	吐司 鮮奶	798	5.7	2.2	1.7	2.0	0.5	0.5
04/28	四	小饅頭 冬瓜茶	白飯	豬肉咖哩		葷青菜	金茸蛋花湯	水果	洋芋通心粉	684	5.1	2.2	2.0	1.9	0.5	
04/29	五	鍋燒意麵	白飯	茄汁雞柳	番茄炒蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	珍珠丸 鮮奶	719	5.0	2.1	1.2	1.7	0.5	0.5

減「糖」保健康

營養小知識—喝的健康，巧思選飲料



市售飲料含糖量大破解



飲料看燈行，教你聰明選



烹飪技術指導：游文豪
營養師：李丞家