

107 年幼兒園 12 月菜單(共21天)

日期	星期	早點	主 食	主 菜	副 菜 一	時蔬	湯 品 類	午 點	全穀 根莖 類/份	蔬 菜 類/份	豆 魚 肉 蛋 類/份	油 脂 堅 果 種 子 類/份	水 果 類	熱 量
12/3	一	水餃, 貢丸湯	糙米飯	茄汁肉絲	香滷海結	時蔬	白蘿蔔湯	時令水果, 珍珠麥仁湯	6.5	1.8	2.0	3.0	1.0	845.0
12/4	二	奶酥麵包, 麥茶	糙米飯	香滷腿排	肉絲白菜	時蔬	蔬菜蛋花湯	時令水果, 蔥抓餅, 味噌豆腐湯	5.6	1.7	3.3	2.1	1.0	836.5
12/5	三	餛飩湯	拌飯特餐	沙茶肉片	拌飯配料	時蔬	時瓜湯	時令水果, 皮蛋瘦肉粥	5.5	2.2	3.2	3.1	1.0	879.5
12/6	四	果醬吐司, 熱牛奶	糙米飯	味噌燒雞	毛豆時蔬	時蔬	綠豆麥仁湯	時令水果, 銅鑼燒, 玉米濃湯	5.3	1.6	3.4	2.3	1.0	829.5
12/7	五	清粥, 三色炒蛋, 肉鬆	糙米飯	打拋豬	彩椒豆腐	時蔬	榨菜湯	時令水果, 慶生蛋糕, 冬瓜茶	5.0	1.7	2.9	2.5	1.0	782.5
12/10	一	玉菜瘦肉粥	糙米飯	筍干肉丁	絞肉瓜粒	時蔬	味噌海芽湯	時令水果, 綠豆仙草湯	5.8	2.5	2.8	2.5	1.0	851.0
12/11	二	香煎蘿蔔糕, 決明子茶	紫米飯	鳳梨燒雞	蘿蔔豆腐	時蔬	蛋花湯	時令水果, 餅乾, 山粉圓湯	5.2	1.8	3.6	2.4	1.0	847.0
12/12	三	芝麻包, 米漿	西式特餐	醬燒肉排	茄汁肉醬	時蔬	玉米濃湯	時令水果, 糙米粥	5.3	1.7	2.3	2.4	1.0	754.0
12/13	四	酸辣湯餃	糙米飯	咖哩雞	豆皮白菜	時蔬	冬瓜銀耳露	時令水果, 小肉圓, 時瓜湯	4.5	2.0	3.1	2.0	1.0	747.5
12/14	五	馬拉糕, 仙草干茶	糙米飯	回鍋肉片	肉絲花椰	時蔬	時蔬雞湯	時令水果, 時蔬冬粉湯	5.2	2.5	2.5	2.1	1.0	768.5
12/17	一	香蔥蛋餅, 麥茶	糙米飯	時瓜絞肉	番茄炒蛋	時蔬	味噌時蔬湯	時令水果, 醇奶布丁	4.5	1.8	2.8	2.6	1.0	747.0
12/18	二	蔬食小米粥	芝麻飯	香滷雞翅	鐵板豆腐	時蔬	白玉枸杞湯	時令水果, 蔬菜煎餅, 貢片湯	4.0	1.4	3.5	2.7	1.0	759.0
12/19	三	小籠包, 豆漿	刈包特餐	酸菜肉片	毛豆白菜	時蔬	糙米粥	時令水果, 台式米苔目湯	5.1	1.8	2.5	2.8	1.0	775.5
12/20	四	關東煮	糙米飯	醬瓜燒雞	時蔬蛋香	時蔬	仙草湯	時令水果, 蘿蔔糕湯	4.6	2.0	2.7	2.5	1.0	747.0
12/21	五	蔥抓餅, 決明子茶	糙米飯	黑椒肉絲	銀蘿絞肉	時蔬	當歸湯	時令水果, 珍珠丸子, 時瓜湯	5.0	1.8	2.4	2.6	1.0	752.0
12/22	六	擔仔麵	糙米飯	回鍋肉片	西滷菜	時蔬	味噌豆腐湯	時令水果, 紅豆湯圓	5.3	2.1	2.3	2.5	1.0	768.5
12/24	一	菇菇瘦肉粥	糙米飯	京醬肉片	鮑魚聰明蛋	時蔬	時蔬湯	時令水果, 冬瓜銀耳露	4.8	1.8	3.0	2.7	1.0	787.5
12/25	二	肉羹湯麵	紫米飯	三杯雞	毛豆白菜	時蔬	珍菇蛋花湯	時令水果, 蜂蜜蛋糕, 麥茶	5.2	2.1	2.8	2.4	1.0	794.5
12/26	三	雙色饅頭, 熱牛奶	糙米飯	銀蘿燒肉	紅仁炒蛋	時蔬	金針肉絲湯	時令水果, 魚丸米粉湯	5.4	1.7	2.9	2.1	1.0	792.5
12/27	四	法式吐司, 冬瓜茶	拌飯特餐	美味魚條(2條/人)	拌飯配料	時蔬	檸檬愛玉	時令水果, 小肉圓, 蘿蔔湯	6.3	1.1	2.3	2.4	1.0	809.0
12/28	五	蒸/煎餃, 丸子湯	糙米飯	咖哩雞	塔香海茸	時蔬	時瓜湯	時令水果, 綠豆西谷米	5.4	1.9	2.6	2.5	1.0	793.0

香又香食品股份有限公司

電話：03-8228111 傳真：03-8235122

地址：花蓮市美工路15號

