

108 年幼兒園 4 月菜單(共20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
4/1	一	絞肉細粉	白米飯	家常豬柳	韭香炒蛋	蔬菜	時蔬湯	時令水果、小肉圓、貢片湯	5.2	1.8	2.9	2.3	1.0	790.0
4/2	二	蛋餅、麥茶	糙米飯	香滷腿排	肉絲花椰	蔬菜	三絲羹湯	時令水果、蘿蔔糕湯	6.0	1.8	2.7	2.5	1.0	840.0
4/3	三	蔥花捲、冬瓜茶	油飯特餐	油飯配料	滷煎蒸炒蛋	蔬菜	時瓜大骨湯	時令水果、關東煮	5.5	1.5	2.4	2.7	1.0	784.0
4/8	一	玉菜瘦肉粥	白米飯	鳳梨肉片	韭香粉絲	蔬菜	時蔬番茄湯	時令水果、珍珠麥仁湯	6.2	2.2	2.2	2.2	1.0	813.0
4/9	二	餛飩湯	糙米飯	香滷棒腿	沙茶凍腐	蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果、蔥抓餅、味噌海芽湯	5.2	1.7	2.8	2.7	1.0	798.0
4/10	三	皮蛋瘦肉粥	炊粉特餐	美味魚條	炊粉配料	蔬菜	珍菇羹湯	時令水果、芝麻包、決明子茶	5.6	1.6	2.6	2.1	1.0	781.5
4/11	四	肉羹湯麵	燕麥飯	銀蘿燒肉	肉絲海根	蔬菜	紅豆紫米粥	時令水果、蔬菜煎餅、時蔬湯	6.4	2.0	2.2	2.7	1.0	844.5
4/12	五	小麵包、牛奶	糙米飯	咖哩雞	毛豆時瓜	蔬菜	香菇雞湯	時令水果、慶生蛋糕、冬瓜茶	5.8	1.7	3.0	2.3	1.0	837.0
4/15	一	蔬食小米粥	白米飯	洋芋燉肉	刈薯炒蛋	蔬菜	海芽味噌湯	時令水果、綠豆仙草湯	5.7	2.0	2.4	2.2	1.0	788.0
4/16	二	香煎蘿蔔糕、仙草干茶	糙米飯	香滷雞翅	肉絲時瓜	蔬菜	玉米濃湯	時令水果、台式米苔目湯	5.5	1.8	2.9	2.8	1.0	833.5
4/17	三	糙米粥	西式特餐	蘑菇肉醬	田園花椰	蔬菜	時蔬番茄湯	時令水果、小籠包、蘿蔔湯	5.2	2.2	2.0	2.1	1.0	723.5
4/18	四	果醬吐司、豆漿	小米飯	京醬肉片	關東煮	蔬菜	冬瓜粉圓湯	時令水果、魚丸米粉湯	5.2	2.1	2.6	2.3	1.0	775.0
4/19	五	酸辣湯餃	糙米飯	豆瓣雞丁	塔香海茸	蔬菜	時蔬大骨湯	時令水果、沙其馬、麥茶	5.0	1.8	3.2	2.5	1.0	807.5
4/22	一	清粥、三色炒蛋、肉鬆	白米飯	黑椒豬柳	番茄炒蛋	蔬菜	時蔬針菇湯	時令水果、冬瓜銀耳露	5.0	2.1	2.9	2.5	1.0	792.5
4/23	二	蛋餅、米漿	糙米飯	美味棒腿	芹香豆干	蔬菜	時蔬味噌湯	時令水果、蘿蔔糕湯	5.0	1.5	3.0	2.3	1.0	776.0
4/24	三	蒸/煎餃、貢片湯	拌飯特餐	沙茶肉片	拌飯配料	蔬菜	茅香枸杞湯	時令水果、銀絲卷、麥茶	5.7	1.8	3.2	2.5	1.0	856.5
4/25	四	擔仔麵	紫米飯	三杯雞	時瓜肉絲	蔬菜	仙草湯	時令水果、馬拉糕、時瓜湯	6.2	2.0	3.0	2.5	1.0	881.5
4/26	五	法式吐司、決明子茶	糙米飯	時瓜絞肉	紅仁炒蛋	蔬菜	南瓜濃湯	時令水果、米粉羹	5.8	1.9	2.6	2.7	1.0	830.0
4/29	一	菇菇瘦肉粥	白米飯	茄汁肉片	關東煮	蔬菜	時瓜大骨湯	時令水果、中華愛玉	5.0	1.6	2.5	2.6	1.0	754.5
4/30	二	小肉圓、蛋花湯	糙米飯	香滷雞翅	毛豆時瓜	蔬菜	時蔬湯	時令水果、紅豆湯圓	6.3	1.8	2.9	2.4	1.0	871.5

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

