

成州國小附幼 102 學年度第 1 學期幼兒餐點表(11 月份)

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
11/1	五	生日蛋糕 麥茶	糙米飯、瓜仔肉、酸菜麵腸、時令蔬菜、黃瓜大骨湯、時令水果	紅豆湯	15%	22%	63%	714 卡
11/4	一	青蔬 冬粉湯	素火腿炒飯、菜圃蛋、時令蔬菜、海帶芽湯、時令水果	鮮菇粥	15%	23%	62%	722 卡
11/5	二	關東煮	糙米飯、豆干肉絲、紅蘿蔔炒蛋、時令蔬菜、紫菜湯、時令水果	蘿蔔糕湯	15%	22%	63%	714 卡
11/6	三	肉絲 細粉湯	三絲炒麵、紅燒豆腐、時令蔬菜、青菜湯、時令水果	綠豆湯	14%	26%	60%	715 卡
11/7	四	香菇 瘦肉粥	糙米飯、瓜子肉、蒸蛋、時令蔬菜、味噌豆腐湯、時令水果	水果大餐	16%	24%	60%	718 卡
11/8	五	米粉湯	糙米飯、香菇肉燥、韭菜甜不辣、時令蔬菜、大骨海帶湯、時令水果	水煮玉米	14%	24%	62%	724 卡
11/11	一	稀飯、 素肉鬆	素火腿炒飯、紅燒烤麩、時令蔬菜、番茄豆腐湯、時令水果	蔬菜 冬粉湯	14%	23%	63%	720 卡
11/12	二	榨菜肉絲 乾麵	地瓜飯、瓜子肉、芹菜豆乾、時令蔬菜、海帶芽湯、時令水果	紅豆鮮奶紫 米粥	15%	23%	62%	722 卡
11/13	三	蔬菜 板條湯	火腿蛋炒飯、絞肉豆腐、時令蔬菜、紫菜湯、時令水果	雞絲麵線	14%	24%	62%	725 卡
11/14	四	菠菜粥	糙米飯、糖醋肉片、時令蔬菜、洋蔥炒蛋、酸辣湯、時令水果	綠豆薏仁湯	15%	22%	63%	714 卡
11/15	五	雞蓉玉米濃 湯	咖哩燴飯、時令蔬菜、豆腐蕃茄湯、時令水果	陽春麵	15%	20%	65%	720 卡
11/18	一	鮮菇粥	糙米飯、紅燒豆乾、煎素火腿、時令蔬菜、紫菜湯、時令水果	水果大餐	16%	24%	60%	718 卡
11/19	二	芋頭鹹粥	肉絲炒麵、時令蔬菜、九層塔茄子、香菇雞湯、時令水果	紅豆湯圓	14%	26%	60%	715 卡
11/20	三	肉絲 米苔目湯	糙米飯、馬鈴薯燜肉、時令蔬菜、燴金針菇、蔬菜湯、時令水果	地瓜湯	15%	23%	62%	722 卡
11/21	四	陽春麵	糙米飯、蘑菇肉絲、沙茶豆干、時令蔬菜、蘿蔔排骨湯、時令水果	吻仔魚稀飯	14%	23%	63%	720 卡
11/22	五	雞茸 蛋花粥	糙米飯、紅燒豆腐、時令蔬菜、煎素火腿、玉米湯、時令水果	肉絲 烏龍麵	15%	20%	65%	710 卡
11/25	一	稀飯、 素肉鬆	糙米飯、滷蛋、炒素三絲、時令蔬菜、味噌豆腐湯、時令水果	炸地瓜條、 熱可可	15%	22%	63%	714 卡
11/26	二	湯板條	茄汁肉絲蛋炒飯、時令蔬菜、冬瓜湯、時令水果	水煮玉米	14%	24%	62%	725 卡
11/27	三	廣東粥	糙米飯、客家小炒、紅蘿蔔炒蛋、時令蔬菜、金針肉絲湯、時令水果	地瓜湯	14%	23%	63%	720 卡
11/28	四	蘿蔔糕湯	三鮮炒飯、時令蔬菜、紫菜湯、時令水果	雞茸玉米濃湯	16%	24%	60%	718 卡
11/29	五	蛋花 絞肉粥	糙米飯、三杯雞、魚香茄子、時令蔬菜、豆腐羹、時令水果	雞絲麵	15%	20%	65%	710 卡

備註:每日飲食種類均符合五穀類 1.5 碗、蔬菜類 1 份、水果類 1 份、魚肉豆蛋類 1 份、油脂類 1 湯匙