

成州國小附幼 101 學年度第 1 學期幼兒餐點表(10 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
10/01	(一)	素肉鬆、稀飯	胚芽飯、蕃茄燴豆腐、素雞排、時令青菜、海帶芽湯	素蘿蔔糕、麥茶	16	23	61	715 卡
10/02	(二)	蚵仔麵線	胚芽飯、瓜仔肉、黃瓜燴甜不辣、時令青菜、黃瓜魚板湯	什錦豆花	20	21	61	709 卡
10/03	(三)	什錦海鮮粥	胚芽飯、茄汁里肌、燴三菇、時令青菜、薑絲魚片湯	八寶粥	14	23	63	720 卡
10/04	(四)	榨菜肉絲麵	胚芽飯、蘑菇蝦仁、滷小翅腿、時令青菜、油豆腐蘿蔔湯	雞茸蔬菜粥	15	23	62	723 卡
10/05	(五)	生日蛋糕、統一瑞穗蘋果調味乳	胚芽飯、蒸鱈魚、玉米豆乾丁、時令青菜、三絲豆腐羹	白菜雲吞湯	15	22	63	720 卡
10/8	(一)	蔬菜米粉湯	什蔬燴飯、炸素雞塊、炒青花菜、紫菜湯	抓餅、冬瓜茶	19	20	44	612 卡
10/09	(二)	蛋花水餃湯	咖哩燴飯、滷雞腿、時令青菜、花枝羹湯	什錦烏龍麵	22.	18	67	701 卡
10/10	(三)	國慶日放假一天						
10/11	(四)	三絲冬粉湯	義大利肉醬麵、雞排、時令青菜、玉米濃湯	黑糖地瓜湯	16	24	60	717 卡
10/12	(五)	鮮奶饅頭、統一陽光黃金豆漿	胚芽飯、洋芋肉丁、菜脯蛋、時令青菜、香菇雞湯	肉羹麵	19.6	17.2	106	700 卡
10/15	(一)	素雞絲麵	胚芽飯、燴三菇、滷百頁豆腐、時令青菜、玉米湯	水果大餐	20.8	19.7	106	711 卡
10/16	(二)	餛飩湯	什錦炒麵、炸土魷魚丁、時令青菜、髮菜豆腐湯	紅豆牛奶紫米粥	24	21	106	679 卡
10/17	(三)	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯、馬鈴薯燴肉、銀魚炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯	熱狗、決明子茶	22	19	112	710
10/18	(四)	甜不辣湯	滷肉飯、炸花枝丸、時令青菜、玉米大骨湯	綠豆薏仁湯	22	19	60	710 卡
10/19	(五)	絲瓜麵線	胚芽飯、鮮蔬蘑菇雞丁、醬燒豆包、時令青菜、莧菜小魚湯	香芋鹹粥	24	21	132	739 卡
10/22	(一)	素蘿蔔糕湯	胚芽飯、煎素牛小排、素肉末豆腐、時令青菜、三絲鮮菇湯	奶油玉米	23	20	108	700 卡
10/23	(二)	客家板條湯	肉絲蛋炒飯、香腸、時令青菜、青菜蛋花湯	花枝羹	20	20	113	702 卡
10/24	(三)	肉燥米粉	胚芽飯、蠔油雞丁、玉米鮪魚、時令青菜、蘿蔔排骨湯	紅豆湯圓	24	20	44	700 卡
10/25	(四)	銀絲卷、統一陽光糙米漿	蝦仁滑蛋燴飯、滷貢丸、時令青菜、味噌豆腐湯	吻仔魚豆腐羹	18	20	116	689 卡
10/26	(五)	蛋花意麵	胚芽飯、京醬肉絲、木須炒蛋、時令青菜、大黃瓜排骨湯	土魷魚羹	21.9	20.8	105	692 卡
10/29	(一)	什錦蔬菜粥	胚芽飯、香菇豆腐、菇燒烤麩、時令青菜、紫菜湯	椰奶西米露	20	19	110	703 卡
10/30	(二)	什錦麵疙瘩	胚芽飯、茄汁里肌、什錦燴黃瓜、時令青菜、薑絲魚湯	鮮肉餛飩湯	16	23	61	722 卡
10/31	(三)	薏仁肉末粥	咖哩雞肉飯、滷海帶豆干、時令青菜、蘿蔔排骨湯	雞茸玉米濃湯	20	23	70	650 卡

備註：每日飲食種類均符合 1. 五穀類 1.5 碗 2. 蔬菜類 1 份 3. 水果類 1 份 4. 魚肉豆蛋類 1 份 5. 油脂類 1 湯匙

