

成州國小附幼 101 學年度第 1 學期幼兒餐點表(01 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
2	三	香菇瘦肉粥	糙米飯、滷雞翅、炒空心菜、紅燒豆腐、青菜湯	素雞塊、麥茶	31	26	72	646
3	四	肉絲細粉湯	胚芽飯、洋芋肉丁、菜脯蛋、燙青菜、香菇雞湯	紅豆牛奶紫米粥	16	17	103	629
4	五	生日蛋糕 麥茶	糙米飯、紅燒豆腐、紅蘿蔔炒蛋、燙青菜、海帶芽湯	炸地瓜條、麥茶	18	16	90	579
7	一	素雞絲麵線	素火腿炒飯、紅燒烤麩、燙菠菜、海帶芽湯	鮮菇粥	28	22	74	606
8	二	蛋餅、熱牛奶	糙米飯、香菇肉燥、韭菜甜不辣、燙大陸妹、豆腐蕃茄湯	水果大餐	24	28	68	623
9	三	肉絲板條湯	糙米飯、馬鈴薯燜肉、炒青江菜、燴金針菇、蔬菜湯	地瓜湯	31	26	72	646
10	四	菠菜蛋花粥	三鮮炒飯、燙青菜、煎豆腐、紫菜湯	雞絲麵線	23	20	90	632
11	五	甜不辣油豆腐	糙米飯、三杯雞、燙大陸妹、炒三絲、海帶芽湯	水煮玉米	17	17	74	517
14	一	蛋花意麵	地瓜飯、瓜子肉、芹菜豆乾、燙 A 菜、味噌魚片湯	什錦烏龍麵	24	45	128	617
15	二	芋頭鹹粥	咖哩燴飯、滷雞腿、燙青菜、花枝羹湯	素雞塊、麥茶	21	18	176	652

16	三	肉絲米粉湯	火腿蛋炒飯、絞肉豆腐、燙地瓜葉、紫菜湯	雞茸玉米濃湯	30	25	70	630
17	四	南瓜子、開心果	圍爐火鍋	水果大餐(橘子、蘋果、鳳梨)	18	15	99	603
18	五	餐盒於 1/17 發						

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