

成州國小附幼 101 學年度第 2 學期幼兒餐點表(6 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
603	一	生日蛋糕、麥茶	糙米飯、滷三角豆腐、雙色花椰菜、蕃茄炒蛋、薑片海帶湯	菠菜蛋花粥	15%	22%	63%	714 卡
604	二	大滷麵	地瓜飯、香菇肉燥、香 Q 滷蛋、蠔油大陸妹、山藥雞湯	綠豆湯	15%	23%	62%	722 卡
605	三	大腸麵線	飯、蘿蔔燒肉、燴十錦、小魚莧菜、大骨玉米湯	紅豆鮮奶紫米粥	15%	23%	62%	722 卡
606	四	山藥雞肉粥	飯、紅燒絞肉球、韭菜花炒蛋、家常豆腐、金針排骨湯	米粉湯	14%	26%	60%	715 卡
607	五	蔬菜銀魚粥	飯、糖醋雞丁、什錦菇、開陽絲瓜、番茄豆腐湯	絲瓜麵線	16%	24%	60%	718 卡
610	一	蔬菜冬粉湯	糙米飯、滷杏鮑菇、鮮菇小白菜、玉米蒸蛋、雙色蘿蔔湯	紅糖小饅頭、枸杞茶	14%	24%	62%	724 卡
611	二	鮮菇粥	飯、香滷雞翅、蜜汁海帶、蒜味地瓜葉、鮮魚味噌湯	紅豆薏仁湯	14%	23%	63%	720 卡
612	三	端午節放假一天						
613	四	大滷麵	飯、香煎鮭魚、豆干肉絲、薑絲青江菜、香菇雞湯	雞茸玉米濃湯	14%	24%	62%	725 卡
614	五	菠菜蛋花粥	地瓜飯、梅干扣肉、家常豆腐、鮑菇青江菜、貢丸湯	茶葉蛋、麥茶	15%	22%	63%	714 卡
617	一	稀飯、素肉鬆	素火腿蛋炒飯、滷杏鮑菇、紅燒豆皮、玉米湯	水果大餐	15%	20%	65%	720 卡
618	二	八寶糙米粥	海鮮燴飯、炒油菜、牛蒡排骨湯	米粉湯	16%	24%	60%	718 卡
619	三	香菇瘦肉粥	夏威夷炒飯、熱炒大陸妹、起司腐皮、大頭菜排骨湯	廣東粥	14%	26%	60%	715 卡
620	四	稀飯、麵筋、肉鬆、脆瓜	飯、香滷里肌、西芹豆乾、蟹條燴椰菜、肉片鮮菇湯	統一雞蛋布丁	15%	23%	62%	722 卡
621	五	畢業典禮餐盒(621 發)						
624	一	絲瓜麵線	飯、木須炒蛋、鐵板豆腐、三杯杏鮑菇、酸辣湯	銀絲卷、桂圓茶	15%	20%	65%	710 卡
625	二	雞茸蛋花粥	飯、香滷棒棒腿、螞蟻上樹、九層塔烘蛋、大骨芥頭菜湯	紅豆薏仁湯	15%	22%	63%	714 卡
626	三	雞絲麵	飯、紅燒麵輪、蕃茄燴豆腐、枸杞菠菜、榨菜肉絲湯	水煮玉米	14%	24%	62%	725 卡
627	四	山藥雞肉粥	炸醬麵、蒜香 A 菜、炸雞塊、冬瓜大骨湯	光泉晶典小品-玉米脆片奶酪	14%	23%	63%	720 卡
628	五	休業式餐盒(6/27 發)						

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