

成州國小附幼 102 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
1001	二	蚵仔麵線	胚芽飯、蒸鱈魚、玉米豆乾丁、時令蔬菜、三絲豆腐羹、時令水果	白菜雲吞湯	15%	23%	62%	722 卡
1002	三	什錦海鮮粥	胚芽飯、茄汁里肌、燴三菇、時令蔬菜、薑絲魚片湯、時令水果	什錦烏龍麵	15%	22%	63%	714 卡
1003	四	榨菜肉絲麵	胚芽飯、蘑菇蝦仁、滷小翅腿、時令蔬菜、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	雞茸蔬菜粥	14%	26%	60%	715 卡
1004	五	生日蛋糕、麥茶	胚芽飯、瓜仔肉、黃瓜燴甜不辣、時令蔬菜、黃瓜魚板湯、時令水果	紅豆牛奶紫米粥	16%	24%	60%	718 卡
1007	一	素肉鬆、稀飯	胚芽飯、蕃茄燴豆腐、素雞排、時令蔬菜、海帶芽湯、時令水果	素蘿蔔糕、麥茶	14%	24%	62%	724 卡
1008	二	蛋花水餃湯	咖哩燴飯、滷雞腿、時令蔬菜、花枝羹湯、時令水果	抓餅、冬瓜茶	14%	23%	63%	720 卡
1009	三	蚵仔麵線	胚芽飯、蒸鱈魚、玉米豆乾丁、三絲豆腐羹、時令蔬菜、時令水果	白菜雲吞湯	15%	23%	62%	722 卡
1010	四	國慶日放假一天						
1011	五	三絲冬粉湯	義大利肉醬麵、雞排、玉米濃湯、時令蔬菜、時令水果	水果大餐	15%	22%	63%	714 卡
1014	一	蔬菜米粉湯	什蔬燴飯、炸素雞塊、時令蔬菜、紫菜湯、時令水果	八寶粥	15%	20%	65%	720 卡
1015	二	餛飩湯	什錦炒麵、炸土魷魚丁、時令蔬菜、髮菜豆腐湯、時令水果	黑糖地瓜湯	16%	24%	60%	718 卡
1016	三	甜不辣湯	胚芽飯、馬鈴薯燴肉、銀魚炒蛋、時令蔬菜、榨菜肉絲湯、時令水果	肉羹麵	14%	26%	60%	715 卡
1017	四	皮蛋瘦肉粥	滷肉飯、炸花枝丸、時令蔬菜、玉米大骨湯、時令水果	綠豆薏仁湯	15%	23%	62%	722 卡
1018	五	絲瓜麵線	胚芽飯、鮮蔬蘑菇雞丁、醬燒豆包、時令蔬菜、莧菜小魚湯、時令水果	香芋鹹粥	14%	23%	63%	720 卡
1021	一	素蘿蔔糕湯	胚芽飯、煎素牛小排、素肉末豆腐、時令蔬菜、三絲鮮菇湯、時令水果	奶油玉米	15%	20%	65%	710 卡
1022	二	客家板條湯	肉絲蛋炒飯、香腸、時令蔬菜、青菜蛋花湯、時令水果	花枝羹	15%	22%	63%	714 卡
1023	三	蛋花意麵	胚芽飯、蠔油雞丁、玉米鮪魚、時令蔬菜、蘿蔔排骨湯、時令水果	熱狗、決明子茶	14%	24%	62%	725 卡
1024	四	肉燥米粉	蝦仁滑蛋燴飯、滷貢丸、時令蔬菜、味噌豆腐湯、時令水果	吻仔魚豆腐羹	14%	23%	63%	720 卡
1025	五	銀絲卷、米漿	胚芽飯、京醬肉絲、木須炒蛋、時令蔬菜、大黃瓜排骨湯、時令水果	白菜雲吞湯	16%	24%	60%	718 卡
1028	一	什錦麵疙瘩	胚芽飯、香菇豆腐、菇燒烤麩、時令蔬菜、紫菜湯、時令水果	紅糖小饅頭、蜜茶	14%	23%	63%	720 卡
1029	二	薏仁肉末粥	胚芽飯、茄汁里肌、什錦燴黃瓜、時令蔬菜、薑絲魚湯、時令水果	鮮肉餛飩湯	15%	20%	65%	710 卡
1030	三	什錦蔬菜粥	咖哩雞肉飯、滷海帶豆干、時令蔬菜、蘿蔔排骨湯、時令水果	雞茸玉米濃湯	15%	22%	63%	714 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