

成州國小附幼 102 學年度第 1 學期幼兒餐點表(12 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
12/02	(一)	素鬆、稀飯	胚芽飯、蕃茄燴豆腐、素雞排、時令青菜、海帶芽湯、水果	素蘿蔔糕、麥茶	16	23	61	715 卡
12/03	(二)	關東煮	咖哩燴飯、滷雞腿、時令青菜、玉米排骨湯、水果	什錦豆花	22	18	67	701 卡
12/04	(三)	生日蛋糕、麥茶	胚芽飯、茄汁里肌、燴三菇、時令青菜、日式味噌湯、水果	綠豆西米露	14	23	63	720 卡
12/05	(四)	榨菜肉絲麵	胚芽飯、芋香白菜、滷小翅腿、時令青菜、油豆腐蘿蔔湯、水果	雞茸蔬菜粥	15	23	62	723 卡
12/06	(五)	蔬菜粥	胚芽飯、糖醋雞、玉米豆乾丁、時令青菜、番茄蛋花湯、水果	紅豆湯	15	22	63	720 卡
12/9	(一)	自製海苔飯糰、米漿	什蔬燴飯、素滷豆干、炒青花菜、紫菜湯、水果	蘇打餅乾、冬瓜茶	19	20	44	612 卡
12/10	(二)	蚵仔麵線	胚芽飯、瓜仔肉、炒甜不辣、時令青菜、筍子湯、水果	八寶粥	20	21	61	709 卡
12/11	(三)	薏仁肉末粥	胚芽飯、馬鈴薯燴肉、銀魚炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、水果	雞茸玉米濃湯	22	19	112	710 卡
12/12	(四)	三絲冬粉湯	義大利肉醬麵、雞排、時令青菜、玉米濃湯、水果	黑糖地瓜湯	16	24	60	717 卡
12/13	(五)	菠菜粥	胚芽飯、洋芋肉丁、菜脯蛋、時令青菜、香菇雞湯、水果	肉羹麵	19.6	17.2	106	700 卡
12/16	(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	水果大餐	20.8	19.7	106	711 卡
12/17	(二)	肉絲板條湯	烏龍炒麵、香酥雞柳條、時令青菜、髮菜豆腐湯、水果	紅豆牛奶紫米粥	24	21	106	679 卡
12/18	(三)	香菇竹筍粥	咖哩雞肉飯、滷海帶豆干、時令青菜、蘿蔔排骨湯、水果	甜不辣湯	20	23	70	650 卡
12/19	(四)	蔬菜米粉湯	滷肉飯、彩蔬炒蛋、時令青菜、玉米大骨湯、水果	香芋鹹粥	22	19	60	710 卡
12/20	(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、水果	黑糖綠豆湯圓	24	21	132	739 卡
12/23	(一)	素蘿蔔糕湯	胚芽飯、素芹香茼蒿、素茄汁豆腐、時令青菜、三絲鮮菇湯、水果	水煮玉米	23	20	108	700 卡
12/24	(二)	客家板條湯	鳳梨蛋炒飯、滷小雞腿、時令青菜、青菜豆腐湯、水果	綠豆薏仁湯	20	20	113	702 卡
12/25	(三)	聖誕節餐盒						
12/26	(四)	雞茸玉米粥	胚芽飯、茄汁里肌、螞蟻上樹、時令青菜、大黃瓜排骨湯、水果	肉羹湯	18	20	116	689 卡
12/27	(五)	蔬菜麵疙瘩	胚芽飯、京醬肉絲、木須炒蛋、時令青菜、味噌豆腐湯、水果	椰奶西米露	21.9	20.8	105	692 卡
12/30	(一)	芋頭蔬菜粥	胚芽飯、素紅燒油豆腐、木耳黃瓜、時令青菜、紫菜湯、水果	茶葉蛋、冬瓜茶	20	19	110	703 卡
12/31	(二)	蛋花意麵	香菇肉燥乾麵、滷貢丸、時令青菜、南瓜濃、水果	紅豆小湯圓	16	23	61	722 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