成州國小附幼 102 學年度第 1 學期幼兒餐點表(1 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
1/1	三	元旦放假乙天						
1/2	四	蛋花意麵	蝦仁滑蛋燴飯、滷花枝丸、時令蔬菜、三絲鮮菇湯、時令水果	吻仔魚豆腐羹	21%	20%	61%	689 卡
1/3	五	生日蛋糕	胚芽飯、起司腐皮、燴三菇、時令蔬菜、南瓜濃湯、時令水果	土魠魚羹	22%	21%	62%	692卡
1/6	一	素雞絲麵	胚芽飯、滷百頁豆腐、炒花椰菜、時令蔬菜、玉米湯、時令水果	水果大餐	20%	19%	60%	711 卡
1/7	二	海鮮粥	胚芽飯、咖哩雞丁、滷海帶豆干、時令蔬菜、香菇雞湯、時令水果	關東煮湯	22%	23%	65%	650 卡
1/8	三	肉燥米粉	胚芽飯、滷小雞腿、銀魚炒蛋、時令蔬菜、三絲鮮菇湯、時令水果	茶葉蛋、冬瓜茶	22%	19%	63%	710卡
1/9	四	鮮菇竹筍粥	滷肉飯、玉米豆乾丁、時令蔬菜、冬瓜蛤仔湯、時令水果	紅豆薏仁湯	22%	19%	60%	710 卡
1/10	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	黑糖地瓜湯	24%	21%	63%	739 卡
1/13	一	自製海苔飯糰、米漿	胚芽飯、芋香白菜、素紅燒油豆腐、時令蔬菜、海帶芽湯、時令水果	水煮玉米	19%	23%	61%	715 卡
1/14	二	三絲冬粉湯	什錦炒麵、炸土魠魚塊、時令蔬菜、薑絲紫菜湯、時令水果	紅豆牛奶紫米粥	24%	21%	61%	679 卡
1/15	三	蚵仔麵線	胚芽飯、滷小雞腿、炒花椰菜、時令蔬菜、玉米排骨湯、時令水果	雞茸玉米濃湯	20%	21%	61%	709卡
1/16	四	蔬菜米粉湯	胚芽飯、起司腐皮、燴三菇、時令蔬菜、薑絲魚片湯、時令水果	魷魚羹湯	20%	23%	63%	720 卡
1/17	五	南瓜子、開心果	圍爐火鍋	水果大餐(橘子、蘋果、鳳梨)	25%	22%	65%	735卡
1/20	一	餐盒(於1/17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