

花蓮縣玉里鎮樂合國小附設幼兒園111年12月午餐與熱量表

日期	星期	午餐					全穀根莖	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品	水果	豆魚肉蛋	熱量
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							
12月1日	四	十穀米飯	炸魚排 旗魚切片	螞蟻上樹 冬粉、甘藍菜、豬肉、紅蘿蔔	甘藍菜	大滷湯 筍絲、雞蛋、結球白菜、木耳	4.5	2.5	1.1	0.0	0.0	2.0	605
12月2日	五	胚芽米飯	三杯雞 去皮清肉、九層塔	壽喜肉片 豬肉、洋蔥、胡蘿蔔	芥菜	魚丸湯 魚丸、蔥	3.5	2.0	1.2	0.0	0.0	1.3	463
12月5日	一	小米飯	京都排骨 豬肉、刈薯	季豆炒蛋 季節豆、雞蛋	油菜	味噌蘿蔔湯 味噌、胡蘿蔔、白蘿蔔	3.5	2.0	1.3	0.0	0.0	2.0	518
12月6日	二	紅藜飯	塔香腿丁 去皮清肉、九層塔	白菜豆腐 豆腐、結球白菜、木耳	花椰菜	香菇肉片湯 豬肉、香菇	3.5	2.0	1.2	0.0	0.0	2.0	515
12月7日	三	紫米飯	柳葉魚 柳葉魚	肉絲時瓜 冬瓜、豬肉	青花菜	紅仁蛋花湯 胡蘿蔔、雞蛋	3.7	2	1.1	0.0	1.0	2	587
12月8日	四	十穀米飯	打拋豬 豬肉、洋蔥、九層塔	肉絲花椰 豬肉、青花菜、胡蘿蔔	結球白菜	鮮菇湯 胡蘿蔔、鮮菇	3.5	1.5	1.3	0.0	0.0	1.8	480
12月9日	五	胚芽米飯	宮保雞丁 去皮清肉、花生、青椒	冬粉煲 冬粉、豬肉、小黃瓜	冷凍豆	羅宋湯 豬肉、洋蔥、甘藍菜、胡蘿蔔	4.5	2.5	0.9	0.0	0.0	1.6	570
12月12日	一	小米飯	時瓜蒸肉 時瓜、豬肉	蛋香三色 雞蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆	蕪菜	養生菇湯 花椰菜、香菇	3.6	2.0	1.2	0.0	0.0	1.3	470
12月13日	二	紅藜飯	宮煲雞 去皮清肉、花生、胡蘿蔔	茄汁豆腐 豆腐、洋蔥、豬肉	絲瓜	刈薯大骨湯 刈薯、大骨	3.6	2.0	1.0	0.0	0.0	2.2	532
12月14日	三	紫米飯	紅燒肉丁 豬肉、馬鈴薯	木須炒蛋 雞蛋、木耳	蒲瓜	什錦湯 甘藍菜、金針、芹菜、大骨	3.5	2.0	1.1	0.0	1.0	2.0	573
12月15日	四	十穀米飯	滷雞翅 雞翅	古早味肉燥 豬肉、香菇	甘藍菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋	3.5	1.5	1.0	0.0	0.0	2.6	533
12月16日	五	胚芽米飯	蔥燒雞 去皮清肉、洋蔥	紅白雙絲 白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉	芥菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海帶	3.5	2.0	1.2	0.0	0.0	1.7	493
12月19日	一	小米飯	銀蘿燒肉 白蘿蔔、豬肉	肉絲季豆 季節豆、豬肉	油菜	金針肉絲湯 豬肉、金針菇	3.5	1.5	1.5	0.0	0.0	1.2	440
12月20日	二	紅藜飯	美味肉排 豬肉	金玉肉末 豬肉、玉米粒、刈薯	花椰菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	3.7	1.5	1.3	0.0	0.0	1.9	502
12月21日	三	紫米飯	萬吉燒肉 豬肉、地瓜	炒三絲 筍絲、豬肉、紅蘿蔔	青花菜	香菇肉片湯 豬肉、香菇	3.8	2.0	1.0	0.0	1.0	2.3	614
12月22日	四	十穀米飯	滷腿排 雞腿排	鐵板豆腐 豆腐、豬肉、洋蔥	芥菜	三絲羹湯 結球白菜、胡蘿蔔、豬肉	3.5	1.5	0.9	0.0	0.0	3	560
12月23日	五	胚芽米飯	三杯雞 去皮清肉、九層塔	肉絲花椰 豬肉、青花菜、胡蘿蔔	冷凍豆	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨	3.5	2.0	1.1	0.0	0.0	1.7	490
12月26日	一	小米飯	宮煲雞 去皮清肉、花生、胡蘿蔔	冬粉煲 冬粉、豬肉、小黃瓜	蕪菜	魚丸湯 魚丸、蔥	4.5	2.5	0.9	0.0	0.0	1.6	570
12月27日	二	紅藜飯	滷棒腿 棒棒腿	魚香豆腐 豆腐、豬肉	絲瓜	羅宋湯 豬肉、洋蔥、甘藍菜、胡蘿蔔	3.5	1.5	1.0	0.0	0.0	2.6	533
12月28日	三	紫米飯	筍乾燒肉 筍乾、豬肉	紅白雙絲 白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉	蒲瓜	梅乾肉絲湯 梅乾菜、豬肉	3.5	2.0	1.3	0.0	1.0	1.9	570
12月29日	四	十穀米飯	海結燒肉 海帶、豬肉	蛋香三色 雞蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆	甘藍菜	健康瓜湯 冬瓜、大骨	3.6	2.0	1.2	0.0	0.0	1.7	500
12月30日	五	胚芽米飯	三杯雞 去皮清肉、九層塔	肉絲花椰 豬肉、青花菜、胡蘿蔔	結球白菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	3.5	2.0	1.1	0.0	0.0	1.7	490

