



CHONG HUA ELEMENTARY SCHOOL

花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園109學年度

幼兒園10月份餐點表



日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀根 莖類/ 份	蔬菜類 /份	豆魚肉 蛋類/份	油脂堅 果種子 類/份	水果類	熱量
			主 食	主 菜	副 菜一	時蔬	湯 品 類	水 果							
10/5	一	蒸/煎餃.紫菜湯	白米飯	瓜仔肉	白醬白菜	蔬菜	蛋花湯	水果	麵線羹	5.1	2.0	2.3	2.2	1.0	738.5
10/6	二	香煎蘿蔔糕	糙米飯	醬燒肉排	田園花椰	蔬菜	玉米濃湯	水果	慶生蛋糕.麥茶	5.0	1.9	2.1	2.0	1.0	705.0
10/7	三	小籠包.時蔬湯	咖哩麵食	麵食配料	清炒豆芽	蔬菜	味噌湯	水果	仙草凍	5.2	1.6	2.3	2.0	1.0	726.5
10/8	四	肉羹湯麵	糙米飯	筍干燒雞	家常油腐	蔬菜	地瓜西谷米	水果	田園蔬菜湯	5.5	1.5	2.6	2.1	1.0	772.0
10/12	一	昆布雞汁粥	白米飯	豆瓣雞丁	肉絲花菜	蔬菜	海芽蛋花湯	水果	絞肉細粉	5.2	1.8	2.6	2.2	1.0	763.0
10/13	二	餛飩湯	糙米飯	地瓜燉肉	燴三鮮	蔬菜	蘿蔔湯	水果	綠豆薏仁湯	4.9	1.8	2.5	2.2	1.0	734.5
10/14	三	果醬吐司.仙草干茶	拌飯特餐	香滷雞翅	拌飯配料	蔬菜	味噌時蔬湯	水果	沙其馬.麥茶	5.3	1.7	2.3	2.0	1.0	736.0
10/15	四	酸辣湯餃	糙米飯	京醬肉片	毛豆白菜	蔬菜	紅豆紫米湯	水果	蔬菜煎餅.時瓜湯	4.8	1.9	2.4	2.1	1.0	718.0
10/16	五	小麵包.牛奶	小米飯	咖哩絞肉	蔬香冬粉	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	魚丸米粉湯	5.1	1.6	2.7	2.2	1.0	758.5
10/19	一	蔥抓餅	白米飯	南瓜燒肉	珍菇油腐	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	黑糖地瓜米苔目	4.8	2.0	2.6	2.3	1.0	744.5
10/20	二	蛋餅.決明子茶	糙米飯	香滷肉排	芹香豆干	蔬菜	時蔬湯	水果	銅鑼燒.麥茶	5.2	1.7	2.6	2.2	1.0	760.5
10/21	三	黑糖饅頭.米漿	拌飯特餐	香酥魚排	拌飯配料	蔬菜	大滷湯	水果	蘿蔔糕湯	5.3	1.8	2.5	2.2	1.0	762.5
10/22	四	鮮燴烏龍麵	糙米飯	花生肉片	番茄豆腐	蔬菜	冬瓜粉園湯	水果	蒸/煎餃.時蔬湯	5.0	2.1	2.4	2.3	1.0	746.0
10/23	五	銀絲卷.仙草干茶	紫米飯	豆瓣燒雞	木須炒蛋	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	關東煮	4.9	1.9	2.6	2.3	1.0	749.0
10/26	一	滑蛋雞茸粥	白米飯	家常肉片	玉米炒蛋	蔬菜	針菇時蔬湯	水果	麻油麵線	4.8	1.8	2.6	2.2	1.0	735.0
10/27	二	米粉羹	糙米飯	三杯雞	絞肉瓜香	蔬菜	金針時蔬湯	水果	馬拉糕.仙草干茶	4.9	2.0	2.5	2.3	1.0	744.0
10/28	三	小籠包.紫菜湯	油飯特餐	香滷雞翅	油飯配料	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	台式米苔目湯	5.0	1.7	2.4	2.1	1.0	727.0
10/29	四	火腿蛋吐司.豆漿	糙米飯	打拋豬	家常豆腐	蔬菜	綠豆湯	水果	珍珠丸子.貢片湯	5.1	1.8	2.4	2.1	1.0	736.5
10/30	五	雙色饅頭.麥茶	燕麥飯	咖哩肉片	清炒花椰	蔬菜	時瓜大骨湯	水果	冬瓜銀耳露	5.2	1.9	2.3	2.1	1.0	738.5

一、食材來源一律使用國產豬、牛肉。

二、供應蔬菜品項：青江菜、油菜、A菜、高麗菜、小白菜、大陸妹、地瓜葉、菠菜、空心菜、豆芽菜、圓蒲、絲瓜、敏豆等

三、供應水果品項：芭樂、西瓜、蘋果、鳳梨、香蕉、小番茄、哈密瓜、木瓜、柳丁、橘子等

四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動

