



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11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	油質堅果種子類/份	水果類	熱量
			主 食	主 菜	副 菜 一	時蔬	湯 品 類	水 果							
11/2	一	蔬食小米粥	白米飯	茄汁肉片	毛豆瓜粒	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	關東煮	5.2	1.9	2.2	2.0	1.0	726.5
11/3	二	蔥抓餅	糙米飯	香滷肉排	清炒玉菜	蔬菜	刈薯湯	水果	米粉羹	5.0	1.7	2.7	2.0	1.0	745.0
11/4	三	南瓜小饅頭. 冬瓜茶	拌飯特餐	拌飯配料	滷蛋	蔬菜	三絲羹湯	水果	慶生蛋糕. 仙草干茶	5.1	1.3	2.4	2.1	1.0	724.0
11/5	四	家常湯麵	糙米飯	銀蘿燒肉	滷味雙拼	蔬菜	紅豆湯	水果	蒸/煎餃. 時瓜湯	4.8	1.6	2.3	2.3	1.0	712.0
11/6	五	果醬吐司. 麥茶	芝麻飯	醬瓜燒雞	季豆炒蛋	蔬菜	味噌豆腐湯	水果	起酥蛋糕. 豆漿	5.0	1.5	2.5	2.2	1.0	734.0
11/9	一	麻油麵線	白米飯	地瓜燉肉	肉絲甘藍	蔬菜	時蔬湯	水果	冬瓜銀耳湯	4.8	1.8	2.3	2.1	1.0	708.0
11/10	二	校外教學													
11/11	三	餛飩湯	刈包特餐	刈包配料	沙茶寬粉	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	4.6	1.4	2.8	2.3	1.0	730.5
11/12	四	炒粿條	糙米飯	三杯雞	芹香干片	蔬菜	仙草甜湯	水果	燒賣. 時蔬湯	4.8	2.0	2.6	2.5	1.0	753.5
11/13	五	銀絲卷. 豆漿	紫米飯	咖哩絞肉	塔香海帶	蔬菜	白玉大骨湯	水果	銅鑼燒. 決明子茶	5.2	1.7	2.5	2.0	1.0	744.0
11/16	一	時蔬冬粉湯	白米飯	蔥燒肉片	肉絲瓜粒	蔬菜	時蔬湯	水果	黑糖珍珠湯	5.1	2.0	2.2	2.1	1.0	726.5
11/17	二	蛋餅. 決明子茶	糙米飯	豆豉燒雞	毛豆玉菜	蔬菜	羅宋湯	水果	絞肉細滑粉	5.2	1.9	2.5	2.3	1.0	762.5
11/18	三	地瓜包. 麥茶	丼飯特餐	椒鹽魚排	丼飯配料	蔬菜	蘿蔔海芽湯	水果	餅乾. 仙草干茶	5.3	1.2	2.3	2.2	1.0	732.5
11/19	四	鍋燒麵	糙米飯	京醬肉絲	豆包豆芽	蔬菜	綠豆西米露	水果	蔬菜煎餅. 時蔬湯	4.8	1.6	2.3	2.3	1.0	712.0
11/20	五	芝麻包. 冬瓜茶	地瓜飯	白玉燒雞	金珠時蔬	蔬菜	大醬湯	水果	蔥抓餅	4.9	1.8	2.3	2.4	1.0	728.5
11/23	一	昆布雞汁粥	白米飯	時瓜絞肉	關東煮	蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	麵線羹	5.1	1.7	2.2	2.3	1.0	728.0
11/24	二	香煎蘿蔔糕. 仙草干茶	糙米飯	香滷雞翅	玉菜炒蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	馬拉糕. 冬瓜茶	5.0	1.3	2.8	2.1	1.0	747.0
11/25	三	玉米濃湯餃	西式特餐	西式配料	清炒花椰	蔬菜	白玉肉絲湯	水果	蒸/烤地瓜	4.6	2.0	2.3	2.2	1.0	703.5
11/26	四	鮮肉包. 麥茶	糙米飯	咖哩肉片	刈薯炒蛋	蔬菜	紅豆湯圓	水果	珍珠丸子. 時蔬湯	5.2	1.5	2.0	2.2	1.0	710.5
11/27	五	小麵包. 牛奶	小米飯	洋芋燒雞	蛋酥白菜	蔬菜	紫菜湯	水果	仙草凍	5.3	1.8	2.4	2.4	1.0	764.0
11/30	一	運動會補休假													

一、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

二、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

三、本餐點食材來源一律使用國產豬、牛肉

四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動，敬請見諒

