



花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園109學年度

109 年12月菜單



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							
12/1	二	蔥抓餅. 仙草干茶	糙米飯	香滷雞翅	蛋酥白菜	蔬菜	時瓜湯	水果	麻油麵線	5.0	2.2	2.5	2.4	1.0	760.5
12/2	三	玉菜瘦肉粥	刈包特餐	刈包配料	沙茶寬粉	蔬菜	味噌海芽湯	水果	慶生蛋糕. 麥茶	5.2	1.5	2.4	2.0	1.0	731.5
12/3	四	肉羹湯麵	糙米飯	碎瓜絞肉	蛋香花椰	蔬菜	粉圓甜湯	水果	蒸餃	5.1	1.7	2.3	2.1	1.0	726.5
12/4	五	芝麻包. 麥茶	紫米飯	蘿蔔燉肉	海結凍腐	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	銅鑼燒. 豆漿	5.3	2.1	2.5	2.3	1.0	774.5
12/7	一	豬肝瘦肉粥	白米飯	家常肉片	絞肉瓜粒	蔬菜	香菇雞湯	水果	蒸地瓜	5.0	2.1	2.2	2.2	1.0	726.5
12/8	二	香煎蘿蔔糕. 麥茶	糙米飯	洋芋燒雞	紅仁炒蛋	蔬菜	冬瓜湯	水果	粉條甜湯	4.8	1.6	2.6	2.1	1.0	725.5
12/9	三	小籠包. 仙草干茶	炊粉特餐	醬燒肉排	炊粉配料	蔬菜	針菇洋蔥湯	水果	蜂蜜蛋糕. 決明子茶	4.9	2.0	2.3	2.2	1.0	724.5
12/10	四	時蔬冬粉湯	糙米飯	蔥爆雞丁	豆包白菜	蔬菜	綠豆湯	水果	餛飩湯	5.2	1.7	2.5	2.1	1.0	748.5
12/11	五	果醬吐司. 牛奶	燕麥飯	南瓜燒肉	燴三鮮	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	炒粬條	5.3	1.6	2.6	2.2	1.0	765.0
12/14	一	煎餃	白米飯	京醬肉絲	季豆干片	蔬菜	時蔬湯	水果	黑糖地瓜湯	5.0	1.7	2.5	2.1	1.0	734.5
12/15	二	台式米苔目湯	糙米飯	咖哩絞肉	蛋酥白菜	蔬菜	時瓜湯	水果	冬瓜銀耳露	5.4	1.9	2.2	2.2	1.0	749.5
12/16	三	黑糖饅頭. 豆漿	西式特餐	酥炸魚排	茄汁肉醬	蔬菜	南瓜濃湯	水果	油腐細粉	4.8	1.6	2.3	2.3	1.0	712.0
12/17	四	家常湯麵	糙米飯	瓜仔雞	玉米三色	蔬菜	仙草茶	水果	珍珠丸子. 時蔬湯	5.2	1.5	2.5	2.0	1.0	739.0
12/18	五	雙色饅頭. 麥茶	芝麻飯	鐵板肉片	番茄豆腐	蔬菜	榨菜金針湯	水果	綠豆麥仁湯	5.2	1.8	2.4	2.1	1.0	743.5
12/21	一	停餐	白米飯	滷肉	豆乾海帶	蔬菜	鹹湯圓	水果	餅乾、紅棗苟杞茶	5.2	1.8	2.4	2.1	1.0	743.5
12/22	二	蛋餅. 豆漿	糙米飯	香滷雞翅	雙色花椰	蔬菜	白玉枸杞湯	水果	馬拉糕. 仙草干茶	5.1	1.8	2.3	2.1	1.0	729.0
12/23	三	小兔包. 決明子茶	羹麵特餐	炸柳葉魚	豆包時蔬	蔬菜	三絲羹湯	水果	蘿蔔糕湯	5.1	1.9	2.5	2.3	1.0	755.5
12/24	四	螞蟻上樹	糙米飯	打拋豬	紅仁炒蛋	蔬菜	綠豆西米露	水果	餅乾. 時蔬湯	5.3	1.8	2.4	2.1	1.0	750.5
12/25	五	銀絲卷. 麥茶	小米飯	蜜汁肉片	芹香豆干	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	玉米濃湯. 地瓜薯條	5.2	1.6	2.4	2.2	1.0	743.0
12/28	一	米粉羹	白米飯	蒜泥白肉	芹香油腐	蔬菜	玉米大骨湯	水果	蔬菜煎餅. 時蔬湯	5.1	1.5	2.7	2.1	1.0	751.5
12/29	二	茶葉蛋. 貢片湯	糙米飯	南瓜咖哩雞	毛豆瓜粒	蔬菜	海芽時蔬湯	水果	麵線羹	1.8	1.7	2.6	2.2	1.0	522.5
12/30	三	菜包. 仙草干茶	拌飯特餐	香滷肉排	拌飯配料	蔬菜	三絲羹湯	水果	蔥抓餅. 麥茶	5.3	1.6	2.5	2.1	1.0	753.0
12/31	四	肉鬆吐司. 決明子茶	糙米飯	豆瓣雞丁	肉絲豆芽	蔬菜	地瓜甜湯	水果	關東煮	5.2	2.0	2.7	2.3	1.0	780.0

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。

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。

本餐點食材來源一律使用國產豬、牛肉。

本餐點表內容因時令季節因素而時有更動。

