



# 花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園109學年度

## 110年1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							
1/4	一	麻油麵線	白米飯	彩椒肉片	三色蛋	蔬菜	紫菜湯	水果	冬瓜銀耳露	5.0	1.2	2.4	2.0	1.0	710.0
1/5	二	香煎蘿蔔糕. 麥茶	糙米飯	香滷雞翅	豆皮時蔬	蔬菜	牛蒡湯	水果	台式米苔目湯	4.8	1.3	2.6	2.5	1.0	736.0
1/6	三	餛飩湯	刈包特餐	香滷肉排	螞蟻上樹	蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	慶生蛋糕. 決明子茶	5.2	1.4	2.2	2.5	1.0	736.5
1/7	四	炒飯條	糙米飯	照燒雞	芹香豆腐	蔬菜	粉圓甜湯	水果	珍珠丸子. 時蔬湯	5.0	1.4	2.7	2.4	1.0	755.5
1/8	五	銀絲卷. 仙草干茶	紫米飯	碎瓜絞肉	玉米炒蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	馬拉糕. 豆漿	4.6	1.4	2.5	2.6	1.0	721.5
1/11	一	昆布雞汁粥	白米飯	回鍋肉片	季豆干片	蔬菜	時蔬蛋花湯	水果	麵線羹	5.1	1.8	2.6	2.3	1.0	760.5
1/12	二	蛋餅. 決明子茶	糙米飯	三杯雞	蛋香時瓜	蔬菜	味噌海芽湯	水果	絞肉細滑粉	4.9	1.7	2.7	2.2	1.0	747.0
1/13	三	芝麻包. 麥茶	油飯特餐	油飯配料	滷蛋	蔬菜	時瓜湯	水果	蔥抓餅. 仙草干茶	5.0	1.4	2.5	2.1	1.0	727.0
1/14	四	鍋燒麵	糙米飯	咖哩雞	清炒花椰	蔬菜	綠豆麥仁湯	水果	煎餃. 時蔬湯	5.0	1.6	2.3	2.0	1.0	712.5
1/15	五	果醬吐司. 冬瓜茶	小米飯	筍干燒肉	番茄炒蛋	蔬菜	時蔬粉絲湯	水果	蒸地瓜	4.8	1.6	2.6	2.1	1.0	725.5
1/18	一	蘿蔔糕湯	白米飯	時瓜絞肉	肉絲花椰	蔬菜	蘿蔔湯	水果	紅豆西谷米	4.7	1.9	2.3	2.5	1.0	721.5
1/19	二	肉燥湯麵	糙米飯	醬瓜燒雞	蔬香粉絲	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	小籠包. 仙草干茶	4.7	1.7	2.7	2.3	1.0	737.5
1/20	三	小麵包. 牛奶	炊粉特餐	南瓜燒肉	炊粉配料	蔬菜	貢片湯	水果	放假	5.2	1.8	2.3	2.3	1.0	745.0

※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、棗子等。

※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，敬請見諒！

