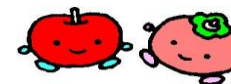


花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園109學年度

110年4月份餐點表



日期	星期	早點	主 食	主 菜	副 菜 一	時蔬	湯 品 類	水果	午 點	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
4/1	四	香煎蘿蔔糕. 麥茶	糙米飯	酥炸魚排	什錦鵪鶉蛋	蔬菜	銀耳甜湯	水果	麵線羹	5.3	1.5	2.5	2.0	1.0	746.0
4/6	二	昆布雞汁粥	糙米飯	香滷雞翅	紅仁炒蛋	蔬菜	海芽針菇湯	水果	蒸地瓜	5.5	1.4	2.5	1.9	1.0	753.0
4/7	三	芝麻包. 麥茶	拌飯特餐	香滷肉排	拌飯配料	蔬菜	味噌豆腐湯	水果	餛飩湯	5.0	1.6	2.3	2.0	1.0	712.5
4/8	四	魚丸米粉湯	糙米飯	花生燉肉	絞肉扁蒲	蔬菜	黑糖粉圓	水果	慶生蛋糕. 決明子茶	5.1	1.5	2.2	2.0	1.0	709.5
4/9	五	小麵包. 豆漿	紫米飯	茄醬燒雞	洋蔥炒蛋	蔬菜	時瓜湯	水果	馬拉糕. 仙草干茶	5.6	1.7	2.0	1.9	1.0	730.0
4/12	一	麻油麵線	白米飯	豆豉豬柳	玉米炒蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	蘿蔔糕湯	5.4	1.4	2.3	1.8	1.0	726.5
4/13	二	蛋餅. 麥茶	糙米飯	家常燒雞	肉絲玉菜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	水果	蜂蜜蛋糕. 決明子茶	5.2	1.5	2.2	1.9	1.0	712.0
4/14	三	小籠包. 仙草干茶	咖哩麵食	麵食配料	豆包豆芽	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	關東煮	5.3	1.5	2.1	1.8	1.0	707.0
4/15	四	煎餃. 冬瓜茶	糙米飯	三杯雞	絞肉時瓜	蔬菜	紅豆湯	水果	蔬菜煎餅. 時蔬湯	5.0	1.9	2.4	2.1	1.0	732.0
4/16	五	果醬吐司. 牛奶	燕麥飯	家常肉片	時蔬寬粉	蔬菜	味噌豆腐湯	水果	仙草凍	5.3	1.6	2.0	1.8	1.0	702.0
4/19	一	皮蛋瘦肉粥	白米飯	茄汁肉片	毛豆扁蒲	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	黑糖地瓜湯	5.2	1.8	2.2	2.0	1.0	724.0
4/20	二	炒米苔目	糙米飯	豆瓣燒雞	關東煮	蔬菜	時蔬湯	水果	餅乾. 決明子茶	5.3	1.7	2.7	2.2	1.0	775.0
4/21	三	黑糖饅頭. 豆漿	油飯特餐	香滷雞翅	油飯配料	蔬菜	家常羹湯	水果	蔬香炒冬粉	5.0	1.6	2.4	2.0	1.0	720.0
4/22	四	家常湯麵	糙米飯	銀蘿燒肉	芹香豆芽	蔬菜	綠豆湯	水果	珍珠丸子. 時蔬湯	5.3	1.4	2.2	1.8	1.0	712.0
4/23	五	鮮肉包. 麥茶	芝麻飯	醬瓜燒雞	紅仁炒蛋	蔬菜	味噌湯	水果	玉米濃湯. 地瓜薯條	5.2	1.5	2.5	2.0	1.0	739.0
4/26	一	米粉羹	白米飯	地瓜燒肉	香滷筍干	蔬菜	時蔬番茄湯	水果	紅豆湯圓	5.4	1.6	2.2	1.9	1.0	728.5
4/27	二	香煎蘿蔔糕. 麥茶	糙米飯	鳳梨燒雞	三色蛋	蔬菜	海芽蛋花湯	水果	麵線羹	5.3	1.7	2.3	2.0	1.0	736.0
4/28	三	小兔包. 仙草干茶	潛艇堡特餐	香酥魚柳	西式配料	蔬菜	南瓜濃湯	水果	台式米苔目湯	5.0	1.5	2.5	2.0	1.0	725.0
4/29	四	炒粿條	糙米飯	瓜仔肉	滷煎蒸炒蛋	蔬菜	枸杞銀耳湯	水果	酸辣湯餃	5.2	1.6	2.6	2.1	1.0	753.5
4/30	五	校外教學停餐								-	-	-	-	-	-

一、本餐點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，敬請見諒

