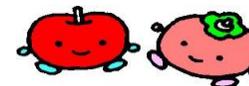




CHONG HUA ELEMENTARY SCHOOL

花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園110學年度



110年10月餐點表

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							
10/1	五	香煎蘿蔔糕	紫米飯	咖哩絞肉	紅仁炒蛋	蔬菜	紫菜湯	水果	冬瓜銀耳露	5.4	1.3	2.2	2.3	1.0	739.0
10/4	一	皮蛋瘦肉粥	白米飯	茄汁肉絲	回鍋干片	蔬菜	時蔬湯	水果	黑糖地瓜湯	5.0	1.5	3.0	2.5	1.0	785.0
10/5	二	麵線羹	糙米飯	香滷雞翅	鮪魚炒蛋	蔬菜	味噌海芽湯	水果	慶生蛋糕. 決明子茶	5.7	1.7	2.4	2.3	1.0	785.0
10/6	三	黑糖饅頭. 豆漿	炊粉特餐	炊粉配料	豆包豆芽	蔬菜	大滷湯	水果	蔬菜煎餅. 仙草干茶	5.4	1.6	2.3	2.6	1.0	767.5
10/7	四	家常湯麵	糙米飯	醬瓜燒雞	關東煮	蔬菜	綠豆湯	水果	珍珠丸子. 時蔬湯	5.5	1.6	2.3	2.2	1.0	756.5
10/8	五	鮮肉包. 麥茶	燕麥飯	洋芋燒肉	蛋香玉菜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	水果	馬拉糕. 麥茶	5.5	1.8	2.3	2.3	1.0	766.0
10/12	二	蔥抓餅. 決明子茶	白米飯	豆瓣燒雞	清炒花椰	蔬菜	時蔬湯	水果	餛飩湯	5.4	1.7	2.1	2.8	1.0	764.0
10/13	三	小兔包. 仙草干茶	油飯特餐	滷蛋	油飯配料	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	炒粿條	5.2	1.9	3.2	2.3	1.0	815.0
10/14	四	肉燥麵	糙米飯	京醬肉片	紅仁炒蛋	蔬菜	粉圓甜湯	水果	玉米濃湯餃	5.6	1.6	2.0	2.4	1.0	750.0
10/15	五	銀絲卷. 麥茶	小米飯	咖哩燒雞	豆包豆芽	蔬菜	時瓜湯	水果	香煎蘿蔔糕	5.2	1.5	2.7	2.7	1.0	785.5
10/18	一	麻油麵線	白米飯	蒜泥白肉	芹香干片	蔬菜	海芽湯	水果	銅鑼燒. 時瓜湯	5.0	1.2	2.7	2.5	1.0	755.0
10/19	二	蛋餅. 仙草干茶	糙米飯	家常燒雞	三色蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	愛玉凍	5.1	1.4	2.6	2.3	1.0	750.5
10/20	三	蘿蔔糕湯	拌飯特餐	香酥魚排	拌飯配料	蔬菜	時瓜湯	水果	芝麻包. 紫菜湯	5.2	1.3	2.4	2.4	1.0	744.5
10/21	四	肉羹湯麵	糙米飯	白玉燒肉	針菇豆腐	蔬菜	仙草甜湯	水果	蔬菜煎餅. 決明子茶	5.0	1.3	2.3	2.6	1.0	732.0
10/22	五	小籠包. 豆漿	紫米飯	三杯雞	絞肉冬瓜	蔬菜	時蔬蛋花湯	水果	地瓜薯條. 麥茶	5.2	1.8	2.6	2.5	1.0	776.5
10/25	一	昆布雞汁粥	白米飯	塔香絞肉	西滷菜	蔬菜	時瓜大骨湯	水果	枸杞銀耳湯	5.1	2.0	2.5	2.5	1.0	767.0
10/26	二	蒸餃. 麥茶	糙米飯	香滷雞翅	家常豆腐	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	米粉羹	5.3	1.6	2.2	2.4	1.0	744.0
10/27	三	果醬吐司. 牛奶	咖哩麵食	麵食配料	豆包花椰	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	仙草凍	5.5	1.6	2.3	2.5	1.0	770.0
10/28	四	餛飩湯	糙米飯	醬瓜燒雞	肉絲豆芽	蔬菜	綠豆湯	水果	炒粿條	5.4	1.5	2.4	2.3	1.0	759.0
10/29	五	雙色饅頭. 決明子茶	燕麥飯	花生肉片	絞肉玉菜	蔬菜	紫菜湯	水果	關東煮	5.2	1.3	2.3	2.4	1.0	737.0

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肉。

四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動。

