



花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園110學年度



110 年12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							
12/1	三	蘿蔔糕湯	西式特餐	椒鹽魚排	茄汁肉醬	蔬菜	花椰濃湯	水果	蒸地瓜、紫菜湯	5.2	1.3	2.4	3.0	1.0	771.5
12/2	四	絞肉寬粉煲	糙米飯	筍干燒肉	三杯杏鮑菇	蔬菜	愛玉凍	水果	珍珠丸子、決明子茶	5.3	1.2	2.7	2.5	1.0	776.0
12/3	五	芝麻包、豆漿	燕麥飯	家常燒雞	蔬香冬粉	蔬菜	味噌洋蔥湯	水果	馬拉糕、麥茶	5.4	1.6	2.2	2.5	1.0	755.5
12/6	一	昆布雞汁粥	白米飯	塔香絞肉	蛋香白菜	蔬菜	紫菜湯	水果	冬瓜銀耳露	5.0	2.2	1.9	2.2	1.0	706.5
12/7	二	蛋餅、仙草干茶	糙米飯	瓜仔雞	紅仁炒蛋	蔬菜	時蔬湯	水果	慶生蛋糕、決明子茶	5.0	1.7	2.7	2.0	1.0	745.0
12/8	三	黑糖饅頭、麥茶	炊粉特餐	醬燒肉排	炊粉配料	蔬菜	白玉湯	水果	關東煮	5.5	1.4	2.4	2.4	1.0	768.0
12/9	四	家常湯麵	糙米飯	洋芋咖哩雞	絞肉瓜粒	蔬菜	粉圓湯	水果	蔬菜煎餅、時蔬湯	5.0	1.7	2.4	2.2	1.0	731.5
12/10	五	鮮肉包、貢片湯	燕麥飯	味噌肉片	肉絲花椰	蔬菜	玉米蛋花湯	水果	絞肉細滑粉	5.4	1.8	2.0	2.2	1.0	732.0
12/13	一	蔥抓餅、冬瓜茶	白米飯	銀蘿燒肉	玉米三色	蔬菜	時蔬湯	水果	黑糖珍珠湯	5.0	2.1	2.0	2.1	1.0	707.0
12/14	二	台式米苔目湯	糙米飯	香滷雞翅	蛋香白菜	蔬菜	時瓜湯	水果	起酥蛋糕、麥茶	5.1	1.4	2.4	1.9	1.0	717.5
12/15	三	果醬吐司、牛奶	油飯特餐	滷蛋	油飯配料	蔬菜	針菇湯	水果	油腐細粉	4.5	2.0	2.4	2.2	1.0	704.0
12/16	四	肉羹湯餃	糙米飯	蔥爆雞丁	鮮燴時瓜	蔬菜	紅豆西米露	水果	炒粿條	6.0	1.4	2.5	2.0	1.0	792.5
12/17	五	銀絲卷、仙草干茶	小米飯	鐵板肉片	麻婆豆腐	蔬菜	味噌湯	水果	香煎蘿蔔糕	5.2	1.4	2.7	2.1	1.0	756.0
12/20	一	玉菜瘦肉粥	白米飯	咖哩肉片	清炒花椰	蔬菜	海芽湯	水果	米粉羹	5.2	1.7	2.5	2.8	1.0	780.0
12/21	二	蛋餅、豆漿	糙米飯	香滷腿排	銀蘿絞肉	蔬菜	枸杞時瓜湯	水果	紅豆湯圓	5.5	1.4	2.3	2.8	1.0	778.5
12/22	三	魚丸米粉湯	丼飯特餐	丼飯配料	針菇豆腐	蔬菜	玉米濃湯	水果	麻油麵線	4.0	1.8	3.1	2.8	1.0	743.5
12/23	四	酸辣湯麵	糙米飯	筍干肉丁	蛋香白菜	蔬菜	仙草甜湯	水果	銅鑼燒、時蔬湯	5.5	1.4	2.4	2.6	1.0	777.0
12/24	五	小麵包、決明子茶	芝麻飯	醬瓜燒雞	螞蟻上樹	蔬菜	白玉大骨湯	水果	地瓜薯條、麥茶	5.2	1.5	2.6	2.8	1.0	782.5
12/27	一	餛飩湯	白米飯	蒜泥白肉	三色蛋	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	麵線羹	5.0	1.5	2.4	2.3	1.0	731.0
12/28	二	蔥抓餅、決明子茶	糙米飯	香滷雞翅	毛豆瓜粒	蔬菜	味噌湯	水果	炒米苔目	5.5	1.5	2.0	2.3	1.0	736.0
12/29	三	蘿蔔糕湯	肉燥麵特餐	冬瓜絞肉	滷蛋	蔬菜	三絲湯	水果	煎餃、麥茶	5.3	1.8	2.0	2.4	1.0	734.0
12/30	四	雙色饅頭、仙草干茶	糙米飯	豆瓣雞丁	絞肉玉菜	蔬菜	綠豆湯	水果	珍珠丸子、時蔬湯	5.6	1.6	2.3	2.2	1.0	763.5

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。

