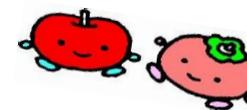




花蓮縣花蓮市中華國民小學附設幼兒園110學年度



111 年元月餐點表

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							
1/3	一	昆布雞汁粥	白米飯	銀蘿燒肉	針菇蛋丁	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	米粉羹	5.6	1.3	2.0	2.4	1.0	742.5
1/4	二	蛋餅.仙草干茶	糙米飯	南瓜咖哩雞	洋蔥炒蛋	蔬菜	紫菜湯	水果	慶生蛋糕.決明子茶	5.3	1.8	2.4	2.2	1.0	755.0
1/5	三	煎餃.時蔬湯	拌飯特餐	滷翅小腿	拌飯配料	蔬菜	冬瓜湯	水果	紅豆紫米粥	5.5	1.5	2.5	2.3	1.0	773.5
1/6	四	肉羹湯麵	糙米飯	照燒雞	肉絲豆芽	蔬菜	粉圓甜湯	水果	蔬菜煎餅.時瓜湯	5.2	1.6	2.4	2.4	1.0	752.0
1/7	五	小兔包.豆漿	紫米飯	碎瓜絞肉	紅仁炒蛋	蔬菜	蘿蔔湯	水果	玉米布丁酥.麥茶	5.1	2.0	2.3	2.3	1.0	743.0
1/10	一	麻油麵線	白米飯	蒜泥白肉	紅白雙丁	蔬菜	時蔬湯	水果	紅豆西谷米	5.1	1.9	2.2	2.3	1.0	733.0
1/11	二	炒板條	糙米飯	打拋豬	清炒玉菜	蔬菜	味噌海芽湯	水果	蔥抓餅.麥茶	5.5	1.5	2.6	2.4	1.0	785.5
1/12	三	小籠包.時蔬湯	炊粉特餐	香滷雞翅	炊粉配料	蔬菜	三絲羹湯	水果	仙草凍	4.8	1.6	2.3	2.6	1.0	725.5
1/13	四	鮮燴烏龍麵	糙米飯	香酥魚排	三色蛋	蔬菜	綠豆湯	水果	香煎蘿蔔糕	5.4	1.7	2.5	2.2	1.0	767.0
1/14	五	芝麻包.豆漿	燕麥飯	筍干燒肉	清炒花椰	蔬菜	時瓜湯	水果	地瓜薯條.決明子茶	5.3	1.8	2.0	2.5	1.0	738.5
1/17	一	皮蛋瘦肉粥	白米飯	洋蔥豬柳	香滷蛋丁	蔬菜	冬瓜湯	水果	餛飩湯	5.2	1.7	2.3	2.5	1.0	751.5
1/18	二	蛋餅.仙草干茶	糙米飯	醬瓜燒雞	蔬菜佃煮	蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	台式米苔目湯	5.2	1.8	2.4	2.3	1.0	752.5
1/19	三	黑糖饅頭.麥茶	油飯特餐	滷蛋	油飯配料	蔬菜	時蔬湯	水果	麵線羹	5.3	1.5	2.2	2.4	1.0	741.5
1/20	四	鹹稀飯	西點餐盒							5.4	1.6	2.1	2.5	1.0	748.0

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、牛肉。

四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動。

