



# 新屋幼兒園111年10月份營養午餐標準菜單

※總供餐天數:20天

日期	星期	早點	午點	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全糖 鮮奶 (%)	地喝 鮮奶 (%)	蔬菜 量 (%)	蛋 量 (%)	肉 量 (%)	糖 量 (%)	三 糖 10
10/3	週一	鮮蔬麵線湯	絲瓜滑蛋粥	糙米飯	義式香草雞	季豆炒甜條	產履蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.1	1.9	1.5	2	630	✓	
10/4	週二	香菇米苔目	芝麻包+鮮奶	香甜白飯	薑汁豚肉燒	菇菇喂玉米	有機蔬菜	筍仔湯	水果	5	2	1.6	2	630	✓	
10/5	週三	港式蘿蔔糕	芋頭粉絲湯	紫米飯	酥炸湯翅	沙嗲小瓜肉片	季節蔬菜	酸辣湯	水果	5.1	2	1.5	1.9	627	✓	
10/6	週四	什錦炒飯條	豆花甜湯	Q彈薏仁飯	照燒豬排	哨子豆腐	有機蔬菜	雪白菇菇湯	水果	5.1	2	1.6	2	637	✓	
10/7	週五	鍋燒烏龍麵	草莓吐司+豆漿	香甜白飯	蔥燒雞	乳酪滑蛋	有機蔬菜	義式羅宋湯	水果	5	2.1	1.5	1.9	625	✓	
10/11	週二	鮮菇瘦肉粥	麵疙瘩湯	沙茶豚肉炒麵	韓式洋釀雞	海結肉片	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	5	2	1.6	2	630	✓	
10/12	週三	韭菜盒子*1+豆漿	肉絲麵線	金黃地瓜飯	梅汁排骨	甜醬關東煮	季節蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.1	1.9	1.6	2	633	✓	
10/13	週四	慶生蛋糕+麥茶	芋頭西米露	香鬆拌飯(蔬食日)	八寶肉醬	香甜白菜	有機蔬菜	酸菜肉片湯	水果	5.1	2	1.5	2	635	✓	
10/14	週五	什錦寬粉+綠豆湯	全麥吐司+米漿	香甜白飯	海鮮蝦排	客家燜筍	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5	2	1.5	1.9	620	✓	
10/17	週一	肉絲板條湯	廣東粥	高鈣芝麻飯	鐵路大排	什錦油片絲	產履蔬菜	豆腐蛋花湯	水果	5.1	1.9	1.5	2	630	✓	
10/18	週二	醬燒小肉包+冬瓜山粉圓	油腐粉絲湯	香甜白飯	紅糟燒雞	香甜瓜仔肉	有機蔬菜	白菜肉羹湯	水果	5.1	2	1.5	2	635	✓	
10/19	週三	玉米瘦肉粥	蘿蔔糕湯	香甜白飯	香菇土窯雞	蔥爆豆干丁	季節蔬菜	扁蒲金菇湯	水果	5	2	1.6	1.9	623	✓	
10/20	週四	雞柳條*2+豆漿	花生豆花	薏仁飯	味噌燒肉片	古早味炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5	2	1.5	2	628	✓	
10/21	週五	肉燥湯麵	三色吐司+鮮奶	香甜白飯	醬滷雞排	豆瓣玉米肉末	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓	
10/24	週一	蔬菜肉末粥	絲瓜麵線	燕麥飯	糖醋雞	脆瓜炒黑輪	產履蔬菜	玉米濃湯	水果	5.4	2.5	2	2.5	728	✓	
10/25	週二	滷蛋+鮮奶	客家米粉湯	紫米飯	黑蜜肉排	韓式雜菜冬粉	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5.5	2.4	1.9	2.5	728	✓	
10/26	週三	海苔花枝丸*2+米漿	芋頭鹹粥	沙茶豚肉炒飯	脆皮虱目魚排	蜜汁大黑干	季節蔬菜	黃瓜肉片湯	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	✓	
10/27	週四	雞塊*2+麥茶	紅豆湯	番薯飯(蔬食日)	番茄炒蛋	韭香銀芽	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	5.3	2.5	2	2.5	721	✓	
10/28	週五	炒麵疙瘩	奶酥吐司+豆漿	香甜白飯	南洋咖哩雞	豆皮滷白菜	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	5.5	2.4	2	2.5	731	✓	
10/31	週一	魚丸細粉湯	玉米麥片+鮮奶	胚芽米飯	暖乎麻油雞	家常豆腐	產履蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.4	2.5	2	2.5	728	✓	

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

鮮口味有限公司 (03)490-3993

※過敏體質者請注意相關食材配料。