

三和附幼 11月 早、午點 菜單總表

第五週	11月1日 星期一	11月2日 星期二	11月3日 星期三	11月4日 星期四	11月5日 星期五
上午點心	小肉圓*2 貢丸湯	雜糧饅頭(小*2) 鮮奶	番茄雞肉麵	芋頭鹹粥	肉燥米粉湯
下午點心	越南河粉湯	燒仙草	水煎包*1 薏仁糙米漿	銀魚豆腐羹	慶生小兔包*1 鮮奶
熱量(kcal)	379.5	427.5	382	379.5	427.5
蛋白質(g)	15.5	21.5	18	15.5	21.5
脂肪(g)	7.5	11.5	10	7.5	11.5
醣類(g)	62.5	59.5	55	62.5	59.5
第六週	11月8日 星期一	11月9日 星期二	11月10日 星期三	11月11日 星期四	11月12日 星期五
上午點心	日式關東煮	地瓜包(小*2) 鮮奶	珍珠丸子*3 堅果燕麥奶	虱目魚粥	青菜餛飩湯 (餛飩*3)
下午點心	蘿蔔糕*1 低糖豆漿	味噌拉麵	紅豆西米露	洋芋通心粉	香烤手撕麵包*1 鮮奶
熱量(kcal)	382	427.5	379.5	382	427.5
蛋白質(g)	18	21.5	15.5	18	21.5
脂肪(g)	10	11.5	7.5	10	11.5
醣類(g)	55	59.5	62.5	55	59.5
第七週	11月15日 星期一	11月16日 星期二	11月17日 星期三	11月18日 星期四	11月19日 星期五
上午點心	沙茶麵疙瘩	營養菇菇粥	香菇米粉湯	鍋貼*3 蘿蔔湯	魷魚羹麵
下午點心	豬肉餡餅*1 薏仁糙米漿	蔥抓餅(0.5片) 味噌湯	芝麻包(小*2) 鮮奶	麻油蛋花麵線	玉米脆片 鮮奶
熱量(kcal)	379.5	382	427.5	379.5	427.5
蛋白質(g)	15.5	18	21.5	15.5	21.5
脂肪(g)	7.5	10	11.5	7.5	11.5
醣類(g)	62.5	55	59.5	62.5	59.5
第八週	11月22日 星期一	11月23日 星期二	11月24日 星期三	11月25日 星期四	11月26日 星期五
上午點心	叉燒包*1 低糖豆漿	雙色饅頭(小*2) 鮮奶	高麗菜鹹粥	港式燒賣*3 100%燕麥奶	蘿蔔糕鹹湯 (蘿蔔糕*1)
下午點心	鍋燒烏龍麵	粉圓豆花	玉米濃湯餃 (水餃*4)	鮮蔬拉麵	奶香烤吐司 鮮奶
熱量(kcal)	382	427.5	379.5	382	427.5
蛋白質(g)	18	21.5	15.5	18	21.5
脂肪(g)	10	11.5	7.5	10	11.5
醣類(g)	55	59.5	62.5	55	59.5
第九週	11月29日 星期一	11月30日 星期二	12月1日 星期三	12月2日 星期四	12月3日 星期五
上午點心	馬拉糕*1 紫米糙米漿	水晶餃湯 (水晶餃*3)			
下午點心	肉絲麵線糊	玉米脆片 鮮奶			
熱量(kcal)	382	427.5	※使用臺灣豬肉※		
蛋白質(g)	18	21.5			
脂肪(g)	10	11.5			
醣類(g)	55	59.5			