

公明附幼 112年8-9月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
早點			芋頭包 鮮奶/時令水果	水餃*3 酸辣湯/水果	羅宋蔬菜雞肉麵 時令水果	
午餐			什錦炒麵 滷豬排 白菜滷 油菜 酸辣湯	紫米飯 瓜仔雞 五彩銀芽 有機小松菜 山藥養生湯	燕麥飯 糖醋排骨 大瓜什錦 青江菜 柴魚味噌湯	
午點			蛋花雞絲麵	砂鍋魚湯	奶黃包 鮮奶	
熱量			醣類:107.5g 蛋白質36.9g 脂質38.2g 熱量:922.1大卡	醣類:109.9g 蛋白質34.5g 脂質30.5g 熱量:852.9大卡	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 熱量:876.9大卡	
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
早點	客家米苔目 時令水果	台式炒麵 青菜蛋花湯/水果	清粥小菜 時令水果	肉絲蛋炒飯 洋蔥豆腐味噌湯/水果	皮蛋瘦肉粥 時令水果	
午餐	五穀飯 番茄豆包 瓠瓜彩繪 有機白苜菜 綜合湯	糙米飯 酥炸魚片 魚香茄子 大陸妹 香菇竹筍雞湯	肉絲蛋炒飯 蠔油雞腿 芹香鮮菇 鵝白菜 青木瓜養生湯	南瓜飯 蔥爆肉片 腰果田園四寶 有機黑葉白菜 黃瓜排骨湯	胚芽飯 三杯雞丁 鮮菇蒸蛋 青花菜 綠豆薏仁湯	
午點	紅豆燕麥奶	沙茶滷味 薑絲海帶湯	慶生蛋糕 鮮奶	香菇蒜頭雞湯	玉米脆片 鮮奶	
熱量	醣類:76.8g 蛋白質25.1g 脂質32.2g 熱量:698大卡	醣類:79.9g 蛋白質26.4g 脂質28.2g 熱量:679.5大卡	醣類:78.2g 蛋白質25.1g 脂質26.5g 熱量:651.6大卡	醣類:124.2g 蛋白質35g 脂質30g 熱量:908.7大卡	醣類:107.5g 蛋白質36.9g 脂質38.2g 熱量:922.1大卡	
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
早點	味噌湯麵 時令水果	蘿蔔糕*3 雙菇腐皮湯/水果	香菇雞肉粥 時令水果	絲瓜麵線 時令水果	芋頭米粉湯 時令水果	
午餐	燕麥飯 鐵板豆腐 紅蘿蔔炒蛋 有機空心菜 雪花雙菇湯	五穀飯 洋蔥豬柳 螞蟻上樹 青江菜 豚骨冬瓜湯	義大利麵 卡啦雞翅 綜合滷味 高麗菜 玉米濃湯	糙米飯 古都肉燥 小瓜什錦 有機油江菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 咖哩雞丁 雙色花椰 油菜 四神湯	
午點	冬瓜檸檬愛玉	蔬菜煎餅 鮮奶	蒸地瓜 鮮奶	蔥抓餅 豆漿	肉包 優酪乳	
熱量	醣類:114.9g 蛋白質38.3g 脂質34.4g 熱量:922.2大卡	醣類:93.8g 蛋白質25.9g 脂質26.9g 熱量:721大卡	醣類:114.5g 蛋白質34.5g 脂質35.6g 熱量:917.8大卡	醣類:110.7g 蛋白質33.7g 脂質29.4g 熱量:844.3大卡	醣類:117.4g 蛋白質37.4g 脂質33.7g 熱量:922.1大卡	
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
早點	菇菇豆腐湯麵 時令水果	蔥蛋饅頭 豆漿/水果	雞蓉玉米粥 時令水果	肉絲蛋炒飯 青菜蛋花湯/水果	什錦麵疙瘩 時令水果	日式拉麵 時令水果
午餐	五穀飯 花生麵筋 南瓜滑蛋 有機白苜菜 蔬菜五行湯	薏仁飯 宮保魚丁 芹菜雙鮮 青江菜 金針肉絲湯	台式炒米粉 蔥燒雞排 拌炒海根 蚵白菜 關東煮湯	糙米飯 黑胡椒雞丁 肉末玉米 有機空心菜 青菜豆腐湯	紫米飯 洋芋燒肉 冬瓜什錦 青花菜 桂圓銀耳湯	地瓜飯 豆瓣回鍋肉 鳳梨炒木耳 油菜 蘿蔔玉米湯
午點	綠豆沙鮮奶	蛤蜊蒜頭雞湯	涼拌毛豆 麥茶	茶葉蛋 鮮奶	什錦蒸蛋	雞蛋牛奶捲 鮮奶
熱量	醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 熱量:915.9大卡	醣類:78.2g 蛋白質25.1g 脂質26.5g 熱量:651.6大卡	醣類:124.2g 蛋白質35g 脂質30g 熱量:908.7大卡	醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 熱量:915.9大卡	醣類:79.9g 蛋白質26.4g 脂質28.2g 熱量:679.5大卡	醣類:124.2g 蛋白質35g 脂質30g 熱量:908.7大卡
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
早點	湯飯條 時令水果	小湯包*3 豆漿/水果	海鮮粥 時令水果	肉燥乾麵 芹香黃瓜湯/水果		
午餐	糙米飯 南洋咖哩 日式蒸蛋 有機黑葉白菜 味噌豆腐湯	五穀飯 糖醋雞丁 蘿蔔羹 高麗菜 海芽蛋花湯	什錦炒飯 滷鐵路排骨 風味白菜 鮑菇青花 竹筍鮮湯	胚芽飯 當歸鴨 鮮蔬寬粉 有機小松菜 山藥排骨湯	中 秋 連 假	
午點	鮮奶芋頭西米露	冬瓜蛤蜊雞湯	蛋花雞絲麵	玉米起司蛋餅 優酪乳		
熱量	醣類:113.2g 蛋白質36.3g 脂質38.8g 熱量:947.5大卡	醣類:125.9g 蛋白質34g 脂質29.6g 熱量:907.5大卡	醣類:112.1g 蛋白質35.4g 脂質36.5g 熱量:920.3大卡	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 熱量:876.9大卡		

台邑餐飲有限公司

04-26202618

所有豬肉皆使用台灣豬肉