

鹿峰附幼 110年12月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
			12月01日	12月02日	12月03日
早點			砂鍋魚湯 時令水果	麵線糊 時令水果	鹹米苔目 時令水果
午餐			肉絲蛋炒飯 香滷雞排 薑絲海帶根 小白菜 蘿蔔排骨湯	南瓜飯 筍干扣肉 雙花什錦 有機黑葉白菜 紫菜蛋花湯	紫米飯 當歸鴨米血 黃瓜鮮燴 青江菜 香菜結頭菜湯
午點			披薩麵包 鮮奶	南瓜栗子濃湯	奶酥地瓜包 鮮奶
熱量			醃類:109.3g 蛋白質37.7g 脂質33.4g 熱量:890.4大卡	醃類:118.5g 蛋白質39.1g 脂質33.8g 熱量:935.2大卡	醃類:76.8g 蛋白質25.1g 脂質32.2g 熱量:698大卡
	12月06日	12月07日	12月08日	12月09日	12月10日
早點	味噌湯麵 時令水果	蘿蔔糕*3 海芽蛋花湯/水果	湯焅條 時令水果	玉米脆片 鮮奶/水果	海鮮粥 時令水果
午餐	小米飯 洋蔥炒豆干 蕃茄炒蛋 有機荷葉白菜 百菇湯	五穀飯 瓜子雞 三色玉米 油菜 肉骨茶湯	日式拉麵 蔥燒里肌 芋泥包 菠菜	糙米飯 沙茶肉片 銀蘿三絲 有機小松菜 豆漿	紫米飯 鹹酥雞 家常豆腐 大陸妹 紅豆紫米湯
午點	綠豆薏仁湯	冰烤地瓜 鮮奶	關東煮	蛋花雞絲麵	南瓜雜糧饅頭 優酪乳
熱量	醃類:125.9g 蛋白質34g 脂質29.6g 熱量:907.5大卡	醃類:112.1g 蛋白質35.4g 脂質36.5g 熱量:920.3大卡	醃類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 熱量:876.9大卡	醃類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 熱量:915.9大卡	醃類:109.3g 蛋白質37.7g 脂質33.4g 熱量:890.4大卡
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
早點	香菇雞麵線 時令水果	酸辣湯餃*5 時令水果	玉米雞肉粥 時令水果	小籠包*3 海芽蛋花湯/水果	什錦麵疙瘩 時令水果
午餐	胚芽飯 椒鹽百頁 木須滑蛋 有機青油菜 青菜鮮菇湯	紫米飯 黑胡椒豬柳 西芹甜不辣 小白菜 榨菜肉絲湯	燴飯類 蠔油雞翅 雙色花椰 菠菜 蘿蔔玉米湯	五穀飯 香酥魚條 麻婆豆腐 有機荷葉白菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 三杯雞 小瓜彩燴 高麗菜 味噌豆腐湯
午點	甜甜圈 花生牛奶	羅宋蔬菜雞肉湯	茶葉蛋 鮮奶	蔥抓餅 冬瓜茶	鮮奶饅頭 鮮奶
熱量	醃類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 熱量:889.8大卡	醃類:76.8g 蛋白質25.1g 脂質32.2g 熱量:698大卡	醃類:79.9g 蛋白質26.4g 脂質28.2g 熱量:679.5大卡	醃類:78.2g 蛋白質25.1g 脂質26.5g 熱量:651.6大卡	醃類:112.1g 蛋白質35.4g 脂質36.5g 熱量:920.3大卡
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
早點	海鮮湯麵 時令水果	麥克雞塊*3/薯條 時令水果	菇菇豆腐湯麵 時令水果	壽司*4 時令水果	四季豆鹹粥 時令水果
午餐	小米飯 芹香干片 香菇玉米蒸蛋 有機黑葉白菜 關東煮湯	冬至米粉鹹湯圓 酥炸雞翅 銀絲捲 菠菜	糙米飯 咖哩雞 筍絲羹 油菜 金針肉絲湯	五穀飯 蔥爆肉片 芋香四色 有機青松菜 豆漿	紫米飯 糖醋排骨 螞蟻上樹 青江菜 芋頭西米露
午點	紅豆湯圓	蛤蜊蒜頭雞湯	銀絲卷 鮮奶	草莓吐司*2 養樂多	紅豆沙包 鮮奶
熱量	醃類:124.2g 蛋白質35g 脂質30g 熱量:908.7大卡	醃類:107.5g 蛋白質36.9g 脂質38.2g 熱量:922.1大卡	醃類:109.9g 蛋白質34.5g 脂質30.5g 熱量:852.9大卡	醃類:114.9g 蛋白質38.3g 脂質34.4g 熱量:922.2大卡	醃類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 熱量:876.9大卡
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
早點	蘿蔔糕湯*2 時令水果	香菇栗子粥 時令水果	珍珠丸子*3 味噌豆腐湯/水果	燒賣*3 時令水果	
午餐	南瓜飯 海結燴鴿蛋 醬燒蘑菇 有機小松菜 味噌湯	胚芽飯 古都肉燥 蘿蔔羹 大陸妹 玉米豚骨湯	義大利麵 五香雞腿 塔香海茸 青江菜 玉米濃湯	小米飯 酥炸魚片 開陽白菜滷 有機黑葉白菜 蘿蔔排骨湯	
午點	起司蛋餅 麥茶	小餐包 玉米濃湯	慶生蛋糕 鮮奶	絲瓜蛤蜊麵線	
熱量	醃類:125.9g 蛋白質34g 脂質29.6g 熱量:907.5大卡	醃類:112.1g 蛋白質35.4g 脂質36.5g 熱量:920.3大卡	醃類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 熱量:876.9大卡	醃類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 熱量:915.9大卡	

所有豬肉皆使用臺灣國產豬肉