

鹿峰附幼 111年10月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
早點	豬肉味噌湯麵 時令水果	湯板條 海芽蛋花湯/時令水果	蛋花湯餃*4 時令水果	蘿蔔糕*3 海芽蛋花湯/時令水果	海鮮粥 時令水果
午餐	胚芽飯 醬爆干丁 玉米炒蛋 有機小白菜	糙米飯 三杯雞 金菇什錦羹 油菜	肉羹麵線 醬燒豬排 鮮奶饅頭 青江菜	南瓜飯 照燒雞丁 客家小炒 有機黑葉白菜	五穀飯 紅燒豬腳 黃瓜鮮燴 大陸妹
午點	仙草凍奶	蒸地瓜 鮮奶	南瓜雜糧饅頭 米漿	關東煮	慶生蛋糕 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
	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
早點		台式炒麵 蘿蔔湯/時令水果	玉米雞肉粥 時令水果	小籠湯包*3 蛤蜊湯/時令水果	什錦麵疙瘩 時令水果
午餐	雙十節	紫米飯 鴨肉米血 腐皮白菜 油菜	客家炒板條 蠔油雞翅 塔香海草 大陸妹	五穀飯 沙茶肉片 田園四色 有機油生菜	糙米飯 左宗菜雞 銀蘿三絲 小白菜
午點		紅豆紫米粥	茶葉蛋 鮮奶	小漢堡 冬瓜茶	地瓜包*2 鮮奶
熱量		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	醣類:109.9g 蛋白質34.5g 脂質30.5g 熱量:852.9大卡	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 熱量:889.8大卡
	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
早點	滑蛋瘦肉粥 時令水果	麵線糊 時令水果	菇菇豆腐湯麵 時令水果	珍珠丸子*3 青菜豆腐湯/時令水果	芋頭米粉湯 時令水果
午餐	五穀飯 三杯嫩油丁 菇菇炒蛋 有機荷葉白菜 南瓜濃湯	小米飯 蔥燒排骨 小瓜什錦 高麗菜 日式味噌湯	芋頭米粉湯 蔥燒里肌 奶皇包 大陸妹	芝麻飯 咖哩豬 紅燜冬瓜 有機黑葉白菜 豆漿	南瓜飯 香酥魚塊 肉末豆腐 鵝白菜 紫菜蛋花湯
午點	鮮奶芋頭西米露	蛤蜊蒜頭雞湯	銀絲卷 鮮奶	絲瓜蛤蜊麵線	小餐包*2 鮮奶
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
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
早點	蘿蔔糕湯*2 時令水果	香菇肉燥麵 蘿蔔湯/時令水果	酸辣湯餃*3 時令水果	玉米脆片 鮮奶/時令水果	海鮮湯麵 時令水果
午餐	小米飯 蜜汁豆干片 洋蔥炒蛋 有機小松菜 羅宋湯	糙米飯 蘿蔔滷肉 芹香甜條 高麗菜 冬瓜鮮菇湯	高麗菜飯 香滷雞腿 鮮菇花椰 小白菜 酸辣湯	地瓜飯 鹹酥雞 開陽白菜 有機青松菜 青菜蛋花湯	五穀飯 薑汁燒肉 螞蟻上樹 大陸妹 綜合芋圓湯
午點	珍珠豆花	蔥抓餅 鮮奶	地瓜條 麥茶	克林姆麵包 紅茶	鮮奶饅頭 豆漿
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	醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 熱量:915.9大卡
	10月31日				
早點	鹹米苔目 時令水果				
午餐	紫米飯 三杯杏鮑菇 翡翠蒸蛋 有機小白菜 養生藥膳湯				
午點	奶黃包 鮮奶				
熱量	醣類:143.2g 蛋白質43.7g 脂質36.8g 熱量:1078.7大卡				

台邑餐飲有限公司

所有豬肉皆使用臺灣國產豬肉

