

鹿峰附幼 114年6月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
早點	味噌湯麵 水果	小湯包*3 青菜蛋花湯/水果	麵線糊 水果	滑蛋瘦肉粥 水果	酸辣湯餃*4 水果
午餐	芝麻飯 豆包鮮菇羹 南瓜滑蛋 油菜 山藥養生湯	五穀飯 味噌燒肉 芹香海絲 有機黑葉白菜 金針肉絲湯	皮蛋瘦肉粥 蔥油雞排 銀絲捲 空心菜	燕麥飯 三杯雞 螞蟥上樹 有機油江菜 冬瓜排骨湯	地瓜飯 醋溜魚丁 碧玉葫蘆 青江菜 綠豆薏仁湯
午點	紅豆紫米鮮奶	絲瓜蛤蜊麵線	肉包 鮮奶	麻油雞麵線	慶生蛋糕 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: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:125.9g 蛋白質34g 脂質29.6g 熱量:907.5大卡	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 熱量:889.8大卡
	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
早點	草莓果醬吐司 水果	清粥小菜 水果	肉燥乾麵 芹香黃瓜湯/水果	玉米雞肉粥 水果	什錦麵疙瘩 水果
午餐	芝麻飯 鐵板豆腐 香菇玉米蒸蛋 青江菜 雪花雙菇湯	燕麥飯 紅燒肉 小瓜雙鮮 有機空心菜 竹筍鮮湯	台式炒米粉 蠔油雞翅 金菇什錦 蚵白菜 綜合湯	五穀飯 泰式打拋肉 冬瓜鮮燴 有機小松菜 豆漿	糙米飯 洋蔥雞丁 鮮蔬年糕 油菜 日式味噌湯
午點	綠豆薏仁湯	香菇雞麵線	起司蛋餅 鮮奶	蒸地瓜 無糖豆漿	蔥蛋饅頭 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
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
早點	日式拉麵 水果	煎餃*4 海芽蛋花湯/水果	香菇栗子粥 水果	菇菇豆腐湯麵 水果	寧波年糕湯 水果
午餐	芝麻飯 回鍋干片 蕃茄炒蛋 青江菜 養生藥膳湯	糙米飯 酥炸魚片 麻婆豆腐 有機荷葉白菜 玉米排骨湯	什錦炒飯 滷鐵路大排 薑絲海帶根 油菜 青菜豆腐湯	五穀飯 鴨肉米血 腐皮白菜滷 有機白莧菜 冬瓜鮮菇湯	胚芽飯 古都肉燥 絲瓜冬粉 蚵白菜 芹香蘿蔔湯
午點	冬瓜仙草 鮮奶	涼拌毛豆 無糖豆漿	什錦果麥 鮮奶	香菇蛤蜊雞湯	銀絲卷 鮮奶
熱量	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 熱量:889.8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	醣類:110.7g 蛋白質33.7g 脂質29.4g 熱量:844.3大卡	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 熱量:889.8大卡
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
早點	蛋花雞絲麵 水果	水餃*4 酸辣湯/水果	香菇瘦肉粥 水果	台式炒麵 青菜蛋花湯/水果	烏龍麵 水果
午餐	芝麻飯 三杯嫩油丁 紅蘿蔔炒蛋 青江菜 三菇鮮湯	南瓜飯 彩椒腰果雞丁 開陽扁蒲 有機黑葉白菜 金針排骨湯	什錦炒麵 香滷雞腿 雙色花椰 油菜 酸辣湯	糙米飯 糖醋排骨 田園四色 有機空心菜 豆漿	南瓜飯 蒜泥白肉 客家小炒 蚵白菜 珍珠奶茶
午點	綠豆地瓜湯	水煮蛋 無糖優酪乳	玉米脆片 鮮奶	抓餅 鮮奶	什錦蒸蛋
熱量	醣類:143.2g 蛋白質43.7g 脂質36.8g 熱量:1078.7大卡	醣類:76.8g 蛋白質25.1g 脂質32.2g 熱量:698大卡	醣類:113.2g 蛋白質36.3g 脂質38.8g 熱量:947.5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
	6月30日				
早點	蘿蔔糕*2 青菜蛋花湯/水果				
午餐	小米飯 紅燒洋芋 黃金豆腐 油菜 什錦蔬菜湯				
午點	雞蛋牛奶捲 鮮奶				
熱量	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 熱量:876.9大卡				