

鹿峰附幼 114年9月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5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	燒賣*3 洋蔥豆腐味噌湯/水果	玉米脆片 鮮奶/水果
午餐	五穀飯 醬燒豆包 筍絲羹 青江菜 綜合湯	糙米飯 蔥爆肉片 田園四寶 有機荷葉白菜 日式味噌湯	肉絲蛋炒飯 蠔油雞腿 芹香鮮菇 油菜 青木瓜養生湯	南瓜飯 酥炸魚片 麻婆豆腐 有機黑葉白菜 豆漿	胚芽飯 三杯雞丁 原味蒸蛋 空心菜 芹香蘿蔔湯
午點	紅豆燕麥奶	香菇蒜頭雞湯	銀絲卷 豆漿	沙茶滷味	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
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12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	蒸地瓜 鮮奶/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 油菜 雪花雙菇湯	五穀飯 洋蔥豬柳 螞蟥上樹 有機黑葉白菜 豚骨冬瓜湯	義大利麵 卡啦雞翅 綜合滷味 青江菜 玉米濃湯	糙米飯 古都肉燥 小瓜什錦 有機小松菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 咖哩雞丁 雙色花椰 空心菜 四神湯
午點	冬瓜檸檬愛玉	煎餃*5 鮮奶	吐司夾果醬 鮮奶	肉包 豆漿	吐司夾蛋 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
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
早點	菇菇豆腐湯麵 時令水果	蘿蔔糕*3 雙菇腐皮湯/水果	雞蓉玉米粥 時令水果	關東煮 時令水果	什錦麵疙瘩 時令水果
午餐	五穀飯 花生麵筋 南瓜滑蛋 蚵白菜 蔬菜五行湯	燕麥飯 糖醋排骨 大瓜什錦 有機莧菜 柴魚味噌湯	台式炒米粉 蔥燒里肌 拌炒海根 油菜 關東煮湯	糙米飯 宮保魚丁 肉末玉米 有機荷葉白菜 豆漿	紫米飯 洋芋燒肉 冬瓜什錦 青江菜 桂圓銀耳湯
午點	綠豆沙鮮奶	紅豆紫米湯	涼拌毛豆 鮮奶	滷蛋 鮮奶	什錦蒸蛋
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
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
早點	湯板條 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	水餃*3 酸辣湯/水果
午餐	糙米飯 南洋咖哩 日式蒸蛋 油菜 味噌豆腐湯	五穀飯 糖醋雞丁 蘿蔔羹 有機荷葉白菜 海芽蛋花湯	什錦炒飯 蔥燒雞排 風味白菜 青江菜 竹筍鮮湯	胚芽飯 當歸鴨 鮮蔬寬粉 有機莧菜 冬瓜排骨湯	地瓜飯 豆瓣回鍋肉 黃瓜鮮燴 蚵白菜 蘿蔔玉米湯
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	奶黃包 鮮奶
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:109.9g 蛋白質34.5g 脂質30.5g 熱量:852.9大卡
	9月29日	9月30日			
早點	教師節補假	日式拉麵 時令水果			
午餐		糙米飯 三杯雞 金菇什錦羹 有機青油菜 山藥排骨湯			
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			