

鹿峰附幼 114年11月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
早點	滑蛋瘦肉粥 時令水果	味噌湯麵 時令水果	烏龍麵 時令水果	玉米脆片奶酪 時令水果	什錦麵疙瘩 時令水果
午餐	糙米飯 豉香豆干 洋蔥炒蛋 青江菜 日式味噌湯	薏仁飯 酥炸魚片 紅燒杏鮑菇 有機黑葉白菜 金針肉絲湯	肉絲炒麵 蠔油雞翅 雙色花椰 油菜 酸辣湯	地瓜飯 壽喜燒肉 塔香海帶根 有機小松菜 豆漿	胚芽飯 芋香排骨 白菜滷 蚵白菜 綜合地瓜圓
午點	豆漿豆花	沙茶滷味	黑糖小饅頭*2 鮮奶	蛋花雞絲麵	慶生蛋糕 鮮奶
熱量	醣類:114.9g 蛋白質38.3g 脂質34.4g 热量:922.2大卡	醣類:93.8g 蛋白質25.9g 脂質26.9g 热量:721大卡	醣類:114.5g 蛋白質34.5g 脂質35.6g 热量:917.8大卡	醣類:110.7g 蛋白質33.7g 脂質29.4g 热量:844.3大卡	醣類:117.4g 蛋白質37.4g 脂質33.7g 热量:922.1大卡
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
早點	海鮮湯麵 時令水果	麵線糊 時令水果	香菇栗子粥 時令水果	吐司夾果醬 豆漿/水果	燒賣*3 青菜豆腐湯/水果
午餐	五穀飯 麻婆豆腐 金玉炒蛋 油菜 什錦蔬菜湯	小米飯 麻油雞 金菇鮮燴 有機荷葉白菜 刺瓜排骨湯	什錦炒飯 蔥燒雞排 白菜滷 青江菜 蘿蔔豚骨湯	南瓜飯 糖醋雞丁 黃瓜什錦 有機青松菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 回鍋肉片 青花鮮燴 蚵白菜 青木瓜養生湯
午點	紅豆鮮奶	蘿蔴糕*3 青菜豆腐湯	涼拌毛豆 鮮奶	起司蛋餅 無糖豆漿	肉包 鮮奶
熱量	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 热量:889.8大卡	醣類:124.2g 蛋白質35g 脂質30g 热量:908.7大卡	醣類:107.5g 蛋白質36.9g 脂質38.2g 热量:922.1大卡	醣類:110.7g 蛋白質33.7g 脂質29.4g 热量:844.3大卡	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 热量:889.8大卡
	11/15(六)運動會	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
早點	蕃茄湯麵 時令水果	寧波年糕湯 時令水果	海鮮粥 時令水果	雞蛋牛奶捲 豆漿/水果	湯板條 時令水果
午餐	義大利肉醬麵 脆皮雞腿 綜合滷味 青花菜 綠豆三色圓	五穀飯 椒鹽魚塊 客家小炒 有機小松菜 冬瓜養生湯	義大利麵 香滷雞腿 鮮菇花椰 油菜 玉米濃湯	糙米飯 洋蔥肉柳 燴三菇 有機黑葉白菜 豆漿	地瓜飯 海結燒肉 螞蟻上樹 青江菜 燒仙草
午點	香菇蛤蜊雞湯	砂鍋魚湯	水煮蛋 鮮奶	蛋花雞絲麵	原味抓餅 鮮奶
熱量	醣類:143.2g 蛋白質43.7g 脂質36.8g 热量:1078.7大卡	醣類:76.8g 蛋白質25.1g 脂質32.2g 热量:698大卡	醣類:110.7g 蛋白質33.7g 脂質29.4g 热量:844.3大卡	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 热量:876.9大卡	醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 热量:915.9大卡
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
早點	肉包 無糖豆漿/水果	菇菇豆腐湯麵 時令水果	滑蛋瘦肉粥 時令水果	水餃*5 酸辣湯/水果	蘿蔴糕*3 雙菇腐皮湯/水果
午餐	五穀飯 豆包姑姑 蕃茄炒蛋 蚵白菜 關東煮湯	糙米飯 咖哩豬 白菜燴什錦 有機黑葉白菜 海芽味噌湯	麵線糊 蔥燒里肌排 夯地瓜 青江菜	五穀飯 三杯雞 香芹鮮燴 有機味美菜 黃瓜排骨湯	小米飯 古都肉燥 冬瓜什錦 油菜 玉米豚骨湯
午點	統一大布丁	蒸地瓜 鮮奶	銀絲卷 鮮奶	什錦蒸蛋	關東煮
熱量	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 热量:876.9大卡	醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 热量:915.9大卡	醣類:113.2g 蛋白質36.3g 脂質38.8g 热量:947.5大卡	醣類:125.9g 蛋白質34g 脂質29.6g 热量:907.5大卡	醣類:112.1g 蛋白質35.4g 脂質36.5g 热量:920.3大卡

台邑餐飲有限公司

所有豬肉皆使用臺灣國產豬肉