

鹿峰附幼 114年12月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
早點	味噌湯麵 時令水果	酸辣湯餃*3 時令水果	海鮮粥 時令水果	烏龍麵 青菜蛋花湯/水果	芋頭米粉湯 時令水果
	小米飯 三杯嫩油丁 香菇玉米蒸蛋 蚵白菜	五穀飯 香菇瓜仔雞 肉末玉米 有機荷葉白菜	日式拉麵 蔥燒里肌 豆沙包 青江菜	糙米飯 彩椒腰果雞丁 銀蘿三絲 有機小松菜	燕麥飯 紅燒肉 家常豆腐 油菜
午點	紅豆紫米湯	蒸地瓜 鮮奶	水果脆片 鮮奶	砂鍋魚湯	慶生蛋糕 鮮奶
熱量	醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 热量:915.9大卡	醣類:112.1g 蛋白質35.4g 脂質36.5g 热量:920.3大卡	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 热量:876.9大卡	醣類:125.9g 蛋白質34g 脂質29.6g 热量:907.5大卡	醣類:129g 蛋白質31g 脂質27.7g 热量:889.8大卡
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
早點	蕃茄湯麵 時令水果	麻油雞麵線 時令水果	香菇栗子粥 時令水果	蘿蔔糕*3 青菜豆腐湯/水果	什錦麵疙瘩 時令水果
午餐	胚芽飯 芹香干片 蕃茄炒蛋 青江菜 青菜鮮菇湯	紫米飯 黑胡椒豬柳 鮮蔬炒年糕 有機青松菜 榨菜肉絲湯	肉羹燴飯 蠻油雞翅 雙色花椰 油菜 蘿蔔玉米湯	五穀飯 香酥魚丁 麻婆豆腐 有機黑葉白菜 豆漿	地瓜飯 三杯雞 小瓜彩燴 菠菜 鮮蔬魚丸湯
午點	紅豆鮮奶湯圓	玉米脆片 鮮奶	蒜頭香菇雞湯	蛋花雞絲麵	黑糖饅頭 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
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
早點	海鮮湯麵 時令水果	皮蛋瘦肉粥 時令水果	杯子蛋糕 麥茶/水果	香菇肉燥麵 芹香黃瓜湯/水果	麵線糊 時令水果
午餐	小米飯 豆包菇菇 南瓜滑蛋 油菜 關東煮湯	五穀飯 親子丼 芋香四色 有機黑葉白菜 結頭排骨湯	紫米飯 茄汁排骨 什錦雜菜冬粉 蚵白菜 海芽蛋花湯	糙米飯 紅燒雞丁 筍絲羹 有機青松菜 冬瓜雙圓	冬至米粉鹹湯圓 香滷雞腿 銀絲捲 菠菜
午點	鮮奶芋頭西米露	港式燒賣*3	滑蛋瘦肉粥	玉米脆片 鮮奶	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
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
早點	菇菇豆腐湯麵 時令水果	寧波年糕湯 時令水果	海鮮粥 時令水果	行憲紀念日	滑蛋瘦肉粥 時令水果
午餐	南瓜飯 海結燴鴿蛋 醬燒蘑菇 蚵白菜 味噌湯	胚芽飯 古都肉燥 蘿蔔羹 有機青油菜 金針肉絲湯	義大利麵 五香雞排 青花鮮燴 油菜 玉米濃湯		糙米飯 韓式燒肉 燴三姑 青江菜 紫菜蛋花湯
午點	脆片奶酪	吐司夾果醬	水煮蛋 鮮奶		關東煮
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:698.4大卡	醣類:113.2g 蛋白質36.3g 脂質38.8g 热量:947.5大卡		醣類:114.7g 蛋白質36.7g 脂質33.9g 热量:915.9大卡
	12月29日	12月30日	12月31日		
早點	麵線糊 時令水果	湯包*3 時令水果	水餃*5 紫菜蛋花湯/水果		
午餐	小米飯 蜜汁豆干片 洋蔥炒蛋 油菜 羅宋湯	紫米飯 宮保魚片 黃瓜鮮燴 有機荷葉白菜 香菜結頭菜湯	麵線糊 醬燒豬排 夯烤地瓜 蚵白菜		
午點	奶黃包 鮮奶	蒸地瓜 鮮奶	銅鑼燒 鮮奶		
熱量	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 热量:876.9大卡	醣類:111.7g 蛋白質36.1g 脂質31.5g 热量:876.9大卡	醣類:124.2g 蛋白質35g 脂質30g 热量:908.7大卡		