

112年私立幼暉十二月份餐點表 112.12.01公告

| 日期 | 星期 | 點心    | 午餐                    | 下午點心    | 蛋白質<br>(克) | 脂肪<br>(克) | 醣類<br>(克) | 熱量<br>(卡) |
|----|----|-------|-----------------------|---------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 1  | 五  | 海苔壽司捲 | 瓜子肉、醬滷冬瓜、青菜、紫菜蛋花湯     | 關東煮     | 30         | 20        | 94        | 653       |
| 4  | 一  | 地瓜粥   | 醬燒干絲、肉末炒玉米、青菜、香菇雞湯    | 肉燥麵     | 25         | 22        | 91        | 658       |
| 5  | 二  | 叻仔魚粥  | 馬鈴薯燉肉、炒三絲、青菜、番茄蛋花湯    | 小餐包、牛奶  | 21         | 19        | 99        | 621       |
| 6  | 三  | 玉米蛋粥  | 咖哩雞肉飯、冬瓜排骨湯           | 蘿蔔糕湯    | 25         | 18        | 95        | 621       |
| 7  | 四  | 糙米排骨粥 | 酥炸雞塊、蒸蛋、青菜、紫菜湯        | 丸子麵     | 24         | 17        | 98        | 631       |
| 8  | 五  | 香菇雞肉粥 | 肉末冬粉、三杯杏鮑菇、青菜、味噌豆腐湯   | 油豆腐細粉   | 27         | 20        | 100       | 658       |
| 11 | 一  | 地瓜肉鬆粥 | 洋蔥豬柳、玉米肉末、青菜、蘿蔔排骨湯    | 南瓜吐司、牛奶 | 24         | 24        | 95        | 655       |
| 12 | 二  | 古早味鹹粥 | 清蒸魚片、紅燒豆腐、青菜、蚵仔湯      | 關東煮     | 25         | 18        | 99        | 628       |
| 13 | 三  | 鮪魚玉米粥 | 炸醬麵、玉米排骨湯             | 雞絲麵     | 28         | 17        | 94        | 689       |
| 14 | 四  | 蘿蔔糕湯  | 叻仔魚炒蛋、香滷麵腸、青菜、味噌貢丸蛋花湯 | 蜜豆地瓜湯   | 23         | 20        | 95        | 690       |
| 15 | 五  | 香菇蛋粥  | 咖哩洋芋、紅燒菇菇、青菜、黃瓜排骨湯    | 紅糖饅頭、豆漿 | 21         | 23        | 91        | 695       |
| 18 | 一  | 地瓜粥   | 瓜仔蒸肉、四色玉米、青菜、魚片豆腐湯    | 關東煮     | 25         | 16        | 98        | 714       |
| 19 | 二  | 糙米排骨粥 | 敏豆炒肉、蒸蛋、青菜、蕃茄蛋花湯      | 鮪魚米粉    | 28         | 18        | 101       | 658       |
| 20 | 三  | 日式拉麵  | 什錦燴飯                  | 油豆腐細粉   | 26         | 20        | 99        | 666       |
| 21 | 四  | 絲瓜麵條  | 雞捲、芹菜炒豆干、青菜、金針排骨湯     | 黑糖饅頭、豆漿 | 24         | 17        | 95        | 715       |
| 22 | 五  | 鮪魚玉米粥 | 醬炒甜不辣、紅燒豆腐、青菜、紫菜蛋花湯   | 魚丸麵     | 21         | 18        | 97        | 689       |
| 25 | 一  | 地瓜肉鬆粥 | 、香滷麵腸、青菜、魚肉豆腐湯        | 雞絲蛋麵    | 25         | 22        | 91        | 840       |
| 26 | 二  | 油豆腐冬粉 | 三杯杏鮑菇、洋蔥炒蛋、青菜、蘿蔔排骨湯   | 綠豆地瓜湯   | 27         | 20        | 97        | 654       |
| 27 | 三  | 蘿蔔糕湯  | 什錦炒麵、海帶芽湯             | 銀絲卷、豆漿  | 28         | 17        | 99        | 652       |
| 28 | 四  | 香菇雞肉粥 | 火腿玉米蛋、蒸蛋、青菜、蚵仔湯       | 綜合關東煮   | 23         | 14        | 97        | 715       |
| 29 | 五  | 雞蓉玉米粥 | 綜合滷味、三色玉米、青菜、金針排骨湯    | 南瓜吐司、牛奶 | 27         | 20        | 94        | 695       |

註

1. 本園採循環菜單，點心午餐依照餐點表進行，聘請廚工均備丙級證照為幼童服務
2. 餐後水果，依季節性氣候調整。
3. 本園午餐白飯均會適時調整加入五穀、地瓜、胚芽、黑芝麻、燕麥、糙米。
4. 本園餐點一律採用國產豬肉