

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 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	熱量 (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