

大華國小附設幼兒園114年11月菜單

日期		早點	午餐							午點	營養分析(份數)						
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	乳品		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	奶類	水果	熱量(kcal)
11/3	一	肉燥意麵	白米飯	紅燒豆腐	玉米炒蛋	產履蔬菜	酸白菜湯	水果	鮮乳	蘿蔔糕+蔬菜湯	4.5	2	1.5	2	0.5	1	729
11/4	二	鯖魚炒飯	糙米飯	香菇雞肉燥	絲瓜麵線	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果		綠豆QQ甜湯	5	1.5	1.5	2	0	1	662
11/5	三	湯餃	特餐	客家炒粿條	鹽酥雞	產履蔬菜	白菜魚羹湯	水果		奶油小餐包*1+豆漿	5	1.5	1.5	3	0	1	707
11/6	四	鍋燒意麵	糙米飯	豆酥蒸魚	蘿蔔燒肉	有機蔬菜	銀耳粉圓甜湯	水果		海鮮巧達濃湯	4.5	2	1.5	2	0	1	669
11/7	五	慶生蛋糕+鮮奶	紫米糙米飯	南洋咖哩雞	白菜滷	有機蔬菜	扁蒲湯	水果		綜合吐司+燕麥奶	4.5	1.5	1.5	2	0.5	1	687
11/10	一	麻油雞麵線	白米飯	三杯炒滷味	高麗菜炒蛋	產履蔬菜	黃瓜紅棗湯	水果	優酪乳	鍋貼*3+玉米濃湯	4.3	1.8	1.5	2.5	0.5	1	720
11/11	二	蔥肉餡餅*2+紫菜湯	糙米飯	香酥虱目魚排	蛋酥白菜	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	水果		紅豆紫米甜湯	5	1.5	1.5	2.5	0	1	685
11/12	三	蔬菜餛飩麵	特餐	小米鹹粥	關東煮 (蘿蔔、油腐丁、黑輪)	產履蔬菜	冰烤地瓜*1	水果		三角蛋糕+鮮奶	4	2	1.5	2	0.5	1	694
11/13	四	雞丁炒飯	糙米飯	紅糟燒肉	冬瓜燴魚羹	有機蔬菜	現磨豆漿	水果		茶葉蛋+蔬菜湯	4	2.2	1.5	1.5	0	1	628
11/14	五	戶外教育活動停餐															
11/17	一	咖哩炒麵	白米飯	香菇蒸蛋	紅燒(麵輪,蘿蔔,海帶)	產履蔬菜	番茄豆腐湯	水果	鮮乳	CAS小鮮肉包30G*2+蘿蔔貢丸湯	4.5	2.5	1.5	2	0.5	1	770
11/18	二	玉米肉絲蛋炒飯	糙米飯	筍乾燒肉	芹香豆干	有機蔬菜	海芽蘿蔔湯	水果		粉圓燒仙草	5	1.5	1.5	2	0	1	662
11/19	三	蘑菇捲捲麵	特餐	肉燥麵	腐乳燒翅腿(單品)	產履蔬菜	菇菇結頭湯	水果		切達起司貝果+鮮奶	4.5	1.5	1.5	2	0.5	1	687
11/20	四	三鮮炒烏龍	糙米飯	香酥魚丁	泰式塔香豬肉冬粉	有機蔬菜	綠豆粉圓米苔目	水果		山藥排骨湯	4.5	2	2	2.5	0	1	704
11/21	五	糙米排骨粥	小米糙米飯	雞肉親子丼	雙色花椰菜	有機蔬菜	高麗菜金針菇湯	水果		黑糖小饅頭+糙米漿	5	1.5	1.5	2	0	1	662
11/24	一	肉醬通心麵	白米飯	不辣麻婆豆腐	蒜味毛豆	產履蔬菜	海結玉米湯	水果	優酪乳	麥克雞塊+玉米濃湯	4.5	2	2	2.5	0.5	1	764
11/25	二	水煎包*1+蔬菜湯	糙米飯	壽喜燒肉片	小瓜炒黑輪	有機蔬菜	四神湯	水果		芋頭西米露	5	1.5	2	2	0	1	675
11/26	三	蘿蔔糕炒蛋	特餐	什錦麵疙瘩湯	滷味(滷蛋,豆干)	產履蔬菜	芝麻包60g*1	水果		玉米脆片+鮮奶	4.8	1.5	1.5	2.5	0.5	1	731
11/27	四	麵線糊	糙米飯	照燒雞	高麗菜炒豆捲	有機青菜	現磨豆漿	水果		珍珠丸*2+紫菜蛋花湯	4.5	2	1.5	1.5	0	1	646
11/28	五	蛤蜊魚片湯麵	薏仁糙米飯	糖醋魚丁	韭菜炒豆芽	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果		奶皇包65G*1+豆漿	5	2	2	2	0	1	716

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調動敬請見諒
豬肉來源:國產(臺灣)豬