

載熙國小附設 幼兒園 寒假菜單

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
1月24日	一	芹香玉米粥 白米,玉米粒,高麗菜,絞肉,芹菜	小米飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔,香菇	涼薯炒蛋 洗選蛋,豆薯	應青	味噌湯 豆腐,味噌,海芽	紅豆紫米粥 紫米,紅豆	5.5	2.1	1.5	0	0	2	730
1月25日	二	奶黃包+豆漿	燕麥飯	打拋豬肉 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	花菜燴鮑菇 青花菜,鮑菇	應青	南瓜排骨湯 南瓜,排骨	水果拼盤 2種水果	4.5	2.1	1.5	1	0	2	700
1月26日	三	肉絲湯麵 白油麵,肉絲,小白菜,韭菜	肉絲炒飯+炒青菜+冬瓜黑輪湯 肉絲,洋蔥,三丁+應青+冬瓜,黑輪					燒賣*2 蛋花湯 燒賣,洗選蛋,蔥	5	2.3	1.4	0	0	2	647.5
1月27日	四	水煮玉米+麥茶 玉米條,麥茶	糙米飯	海結滷肉 肉角,海結,小乾丁	白菜滷 大白菜,蝦米,金針菇,紅蘿蔔	應青	紫菜鮑菇湯 紫菜,鮑魚菇	水果拼盤 2種水果	4.5	1.6	1.5	1	0	2	622.5
1月28日	五	綜合湯 結頭菜,貢丸,米血,玉米截	炒烏龍麵+炒青菜+豆芽油腐湯 烏龍麵,肉絲,紅蘿蔔,高麗菜,生木耳+應青+黃豆芽,油豆腐					銅鑼燒+果汁	4	2.3	1.5	1	0	2	640

*肉品(豬肉,雞肉)採用 C A S : 國產肉品, 衛生安全符合要求, 品質規格符合標準, 包裝標示符合規定。