全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

109年9月份蘇澳鎮立幼兒園葷食菜單

產品責任險一億元整
衛生署通過HACCP認證104號
供餐日期以學校行事曆為主

日期	星期	早點		午餐					午點		熱量（大卡）	全穀雜糧類（份）	豆魚蛋肉類（份）	蔬菜類（份）	油脂類（份）	水果類（份）	乳品類（份）
				主食	副食		湯	水果									
9/1	二	燒賣	紅棗茶	糙米飯	馬鈴薯雞丁	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蔬菜米粉湯		618	4.7	1.8	1.7	1.8	0.5	
9/2	三	通心粉濃湯麵		特餐	茄汁蛋炒飯	青菜	味噌湯	水果	銀耳紅棗甜湯		649	5.2	1.7	1.5	2	0.5	
9/3	四	香芋饅頭	米漿	五穀飯	玉米蒸肉	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	什錦麵疙瘩		643	4.6	2.2	1.6	1.9	0.5	
9/4	五	肉燥湯麵		白飯	西魯肉	青菜	魚丸湯	水果	金蛋酥	牛奶	700	5	1.9	1.2	1.6	0.5	0.5
9/7	一	珍珠丸子	牛奶	白飯	干丁肉燥	青菜	芹香黃瓜湯	水果	鮮蔬冬粉煲		694	4.5	2	1.7	1.8	0.5	0.5
9/8	二	肉包	決明子茶	糙米飯	雲耳雞丁	青菜	海結大骨湯	水果	麵線羹		712	5.8	2.1	1.5	1.8	0.5	
9/9	三	南瓜濃湯		白飯	客家粄條	青菜	白玉油腐湯	水果	皮蛋瘦肉粥		605	4.5	1.8	1.4	2	0.5	
9/10	四	甜心卷	豆漿	五穀飯	咖哩雞	青菜	玉米蛋花湯	水果	青菜餛飩湯		664	5	2.2	1.5	1.8	0.5	
9/11	五	蔬菜肉絲粥		白飯	絲瓜燴肉	青菜	綠豆薏仁湯	水果	白吐司	牛奶	750	5.5	2	1.5	1.6	0.5	0.5
9/14	一	小饅頭	牛奶	白飯	彩繪雞丁	青菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆QQ湯		690	5	1.7	1.6	1.5	0.5	0.5
9/15	二	古早味粿仔湯		糙米飯	洋芋肉末	青菜	赤肉湯	水果	蒸餃	麥茶	624	4.7	2.2	1.3	1.5	0.5	
9/16	三	貝殼蛋糕	冬瓜茶	特餐	蒜味米粉羹	海結燒肉	青菜	水果	吻仔魚粥		635	5	2	1.3	1.6	0.5	
9/17	四	豆沙包	米漿	五穀飯	豆干炒豬肉	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	味噌湯麵		676	5.6	1.8	1.5	1.8	0.5	
9/18	五	鮮蔬米苔目		白飯	東坡豆腐	青菜	菇菇雞湯	水果	玉米片	鮮奶	685	4.8	1.7	1.6	1.7	0.5	0.5
9/21	一	蔥花卷	牛奶	白飯	糖醋雞柳	青菜	美味鮮菇湯	水果	蘿蔔糕湯		662	4.6	1.6	1.7	1.6	0.5	0.5
9/22	二	烏龍湯麵		糙米飯	豬肉壽喜燒	青菜	玉米大骨湯	水果	黑糖地瓜湯		659	5.5	1.7	1.6	1.7	0.5	
9/23	三	芙蓉湯餃		特餐	肉燥乾麵	青菜	大醬湯	水果	清粥	小菜	656	5.3	1.7	1.5	2	0.5	
9/24	四	馬拉糕	豆漿	五穀飯	菌菇肉末	青菜	寬粉蛋花湯	水果	香芋粥		650	5.6	1.6	1.6	1.5	0.5	
9/25	五	魚丸米粉湯		白飯	蘿蔔雞丁	青菜	紅豆粉圓湯	水果	蛋汁雞絲麵		672	5.6	1.9	1.6	1.5	0.5	
9/26	六	茶碗蒸		白飯	清蒸吻仔魚	青菜	海芽蛋花湯	水果	鍋貼	牛奶	660	4	2.2	1.5	1.6	0.5	0.5
9/28	一	菜包	牛奶	白飯	豬肉咖哩	青菜	香菇青菜湯	水果	台式鹹粥		707	5	1.8	1.6	1.7	0.5	0.5
9/29	二	關東煮		糙米飯	金瓜燒雞	青菜	酸辣湯	水果	鍋燒意麵		635	4.8	2	1.5	1.8	0.5	
9/30	三	杯子蛋糕	紅棗茶	特餐	什錦鹹粥	香滷凍豆腐	青菜	水果	小饅頭	牛奶	676	4.5	1.8	1.6	1.8	0.5	0.5

～知識小學堂～ 預防夏季熱傷害

資料來源:健談havemary.com

烹飪技術指導:游文豪
營養師：李丞家 盧宜佳 吳翠函