

# 105年12月份員山鄉立幼兒園菜單

日期	星期	早點		午餐					午點	熱量 (大卡)	五穀 根莖 類 (份)	肉魚豆 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	低脂 乳品 類 (份)
				主食	副食	湯	水果									
12/1	四	小饅頭	鮮奶	白飯	左宗棠雞	青菜	綠豆湯		米粉羹	683	5.4	1.8	1.5	1.6		0.5
12/2	五	燒賣	冬瓜茶	糙米飯	三寶肉燥	青菜	酸辣湯	水果	麵線雞湯	657	5	2.2	1.6	1.6	0.5	
12/5	一	雞蛋吐司	鮮奶	白飯	蔥爆肉絲	青菜	金茸蛋花湯	水果	芋香西米露	720	5.5	1.8	1.7	1.5	0.5	0.5
12/6	二	滑蛋肉絲粥		五穀飯	東坡肉末豆腐	青菜	青木瓜排骨湯		關東煮	610	5	2	1.5	1.6		
12/7	三	什錦寬粉湯		特餐	肉絲蛋炒飯	*	玉米濃湯	水果	芙蓉湯餃	692	5.8	2	1	1.8	0.5	
12/8	四	貝殼蛋糕	鮮奶	白飯	馬鈴薯燒肉	青菜	五穀甜湯		青菜餛飩湯	673	5	2.2	1.2	1.5		0.5
12/9	五	蘿蔔糕	豆漿	糙米飯	玉米蒸肉	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	南瓜饅頭 麥茶	667	5.3	2.3	1.2	1.4	0.5	
12/12	一	芙蓉玉米粥		白飯	古早味肉燥	青菜	紫菜蛋花湯	水果	味噌拉麵	711	5.8	2.2	1.5	1.6	0.5	
12/13	二	甜心捲	鮮奶	五穀飯	洋蔥肉絲	青菜	菇菇湯		黑糖馬拉糕 冬瓜茶	648	5	1.7	1.7	1.5		0.5
12/14	三	葡萄吐司	米漿	特餐	肉羹麵	青菜	*	水果	糙米排骨粥	679	5.7	2	1.3	1.5	0.5	
12/15	四	陽春麵		白飯	貴妃燒雞	青菜	紅豆湯圓		玉米片 鮮奶	706	5.8	1.8	1.5	1.5		0.5
12/16	五	吻魚粥		糙米飯	麻婆豆腐	青菜	結頭菜湯	水果	蔬菜湯麵	700	5.8	1.9	1.8	1.7	0.5	
12/19	一	蔬菜玉米粥		白飯	洋芋燒雞	青菜	海芽蛋花湯	水果	什錦湯麵	717	6	2	1.6	1.7	0.5	
12/20	二	芋饅頭	鮮奶	五穀飯	茄汁魚丁	青菜	黃瓜大骨湯		海鮮粉絲煲	705	5.5	2	1.5	1.6		0.5
12/21	三	茶碗蒸		特餐	台式鹹粥	海帶肉絲	*	水果	鍋燒意麵	639	4.8	2.3	1.5	1.4	0.5	
12/22	四	白吐司	鮮奶	白飯	三色肉末	青菜	燒仙草		麵粉煎 青菜湯	690	5.7	1.5	1.5	1.8		0.5
12/23	五	珍珠丸子	豆漿	糙米飯	綜合滷味	青菜	美味鮮菇湯	水果	通心粉濃湯	617	4.8	2	1.7	1.3	0.5	
12/26	一	銀絲卷	鮮奶	白飯	東坡燒肉	青菜	大滷湯	水果	紅豆花豆湯	733	5.6	2.1	1.4	1.3	0.5	0.5
12/27	二	日式拉麵		五穀飯	香菇肉燥	青菜	味噌湯		蒸餃 紫菜湯	624	5.3	2	1.4	1.5		
12/28	三	蘿蔔糕	米漿	特餐	古早味炒米粉	*	芹香魚丸湯	水果	滑蛋肉絲粥	680	5.5	2	1	2	0.5	
12/29	四	蟹絲蒸蛋		白飯	菠蘿雞丁	青菜	綠豆粉圓湯		芋頭吐司 鮮奶	690	5.6	2	1	1.4		0.5
12/30	五	清粥+小菜		糙米飯	熱炒三鮮	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	蛋汁雞絲麵	688	5.8	1.8	1.6	1.7	0.5	

## ~營養小知識~豆製品的好處

- 一、豆製品含有高蛋白質，如黃豆含40%，而豆皮含52%的優質蛋白質；醫學界已證實，大豆蛋白具有降低血中膽固醇的功能。
- 二、豆製品含有7%優質大豆蛋白，具有降低膽固醇的功能，蛋白質也可促進人體生長發育，修補組織，調節生理機能等重要功能。
- 三、豆腐是植物性食物，所以完全無膽固醇；豆腐易消化且熱量又低，傳統豆腐100g只有87大卡，適合減肥者食用。
- 四、大豆中含有異黃酮素（植物性雌激素），具抗氧化、抗發炎、降血壓，減輕更年期婦女症候群等作用；豆腐100g中含有40mg的異黃酮素，是天然的保健食品。