全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

106年1-2月份員山鄉立幼兒園菜單

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）	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								
1/3	二	燒賣 鮮奶	五穀飯	糖醋雞丁	青菜	蘑菇濃湯		紅豆花豆湯	653	5.2	1.8	1.4	1.3		0.5
1/4	三	蔬菜冬粉湯	特餐	干丁炸醬麵	*	金茸黃瓜湯	水果	南瓜瘦肉粥	646	4.8	2	1.6	2	0.5	
1/5	四	關東煮	白飯	玉菜肉絲	青菜	芋頭西米露		麵線羹	607	5.3	1.8	1.5	1.4		
1/6	五	白吐司 鮮奶	糙米飯	鐵板肉末油豆腐	青菜	結頭菜湯	水果	什錦麵疙瘩	658	5.1	1.5	1.6	1.3	0.5	0.5
1/9	一	綠豆QQ湯	白飯	三色肉末	青菜	美味鮮菇湯	水果	蛋餅 鮮奶	687	5.2	1.8	1.4	1.4	0.5	0.5
1/10	二	芙蓉玉米粥	五穀飯	洋芋燒雞	青菜	海結大骨湯		黑糖饅頭 桂圓茶	606	5.3	1.5	1.3	2		
1/11	三	蘿蔔糕 鮮奶	特餐	客家板條	*	味噌湯	水果	海鮮粥	659	5	1.5	1.2	1.7	0.5	0.5
1/12	四	茶碗蒸	白飯	回鍋肉	青菜	紫米燕麥湯		蔬菜通心粉濃湯	608	5	2	1.6	1.5		
1/13	五	甜心捲 米漿	糙米飯	彩繪雞絲	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	米粉羹	632	5.2	1.7	1.7	1.5	0.5	
1/16	一	蔬菜麵線湯	白飯	海帶肉絲	青菜	青菜蛋花湯	水果	玉米煎餅 決明子茶	637	5	2	1.4	1.6	0.5	
1/17	二	蒸餃 豆漿	五穀飯	芋香肉末	青菜	冬瓜大骨湯		什錦粿仔湯	602	5.3	1.8	1.3	1.4		
1/18	三	菜包 鮮奶	特餐	肉絲蛋炒飯	*	營養蔬菜湯	水果	肉燥冬粉湯	723	5.5	1.6	1.5	2	0.5	0.5
1/19	四	芙蓉蒸蛋	白飯	洋蔥雞柳	青菜	紅豆粉圓湯		味噌拉麵	628	5.4	2	1.3	1.5		
1/20	五	鍋燒意麵	糙米飯	蔥爆肉絲	青菜	薑絲紫菜湯	水果	生日蛋糕	679	5	2	1.4	1.2	0.5	0.5
1/23	一	全麥土司 鮮奶	白飯	蒜香蒸肉	青菜	玉米蛋花湯	水果	魚丸米粉湯	644	5	1.5	1.3	1.3	0.5	0.5
1/24	二	關東煮	五穀飯	清蒸吻仔魚	青菜	芹香黃瓜湯		香菇肉絲粥	605	5.4	1.8	1.5	1.2		
1/25	三	南瓜饅頭 麥茶	特餐	肉燥乾麵	*	冬瓜大骨湯	水果	芙蓉湯餃	621	5.2	1.6	1.4	1.6	0.5	
1/26	四	蛋汁雞絲麵	白飯	茄汁雞柳	青菜	黑糖地瓜湯		燒賣 鮮奶	643	5	1.8	1.2	1.5		0.5
1/27~2/12寒假															
2/13	一	珍珠丸子 鮮奶	白飯	古早味肉燥	青菜	海芽蛋花湯	水果	紫米薏仁湯	654	4.5	2.2	1.2	1.2	0.5	0.5
2/14	二	鮮菇冬粉煲	五穀飯	照燒雞丁	青菜	玉米濃湯		蛋餅 麥茶	611	5.3	1.8	1.5	1.5		
2/15	三	茶碗蒸	特餐	雪蓮子油飯	*	薑絲冬瓜湯	水果	蔬菜湯麵	634	5.2	1.6	1.2	2	0.5	
2/16	四	蘿蔔糕湯	白飯	西滷肉	青菜	綠豆湯		芙蓉玉米粥	645	5.5	2	1.5	1.6		
2/17	五	銀絲卷 豆漿	糙米飯	玉米蒸肉	青菜	什錦寬粉湯	水果	青菜餛飩湯	622	4.8	2.1	1.6	1.3	0.5	
2/18	六	日式拉麵	白飯	鹹酥雞	青菜	紫菜蛋花湯	水果	小餐包 鮮奶	701	5	2	1.2	1.8	0.5	0.5
2/20	一	鍋燒意麵	白飯	豆干燒肉	青菜	香菇玉米湯	水果	紅豆麥片湯	620	5.3	1.8	1.2	1.2	0.5	
2/21	二	麻油麵線	五穀飯	洋芋雞丁	青菜	芹香魚丸湯		蔬菜煎餅 鮮奶	660	4.8	2	1.5	1.7		0.5
2/22	三	燒賣 鮮奶	特餐	南瓜炒米粉	*	黃瓜大骨湯	水果	清粥+小菜	706	5.3	1.6	1.4	2	0.5	0.5
2/23	四	蟹絲蒸蛋	白飯	金茸肉絲	青菜	地瓜QQ湯		烏龍湯麵	622	5.5	1.7	1.5	1.6		
2/24	五	黑糖小饅頭 米漿	糙米飯	麻婆豆腐	青菜	大滷湯	水果	薑絲魚片粥	631	5.5	1.5	1.6	1.4	0.5	

~營養小知識~健康飲食好過年

1. 七分飽的觀念：由於飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘的時間，所以進食應細嚼慢嚥，當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷，避免攝取過多的食物。
2. 肉搭配蔬菜吃：過年桌上免不了會大魚大肉，可在肉類主菜盤裡增加青菜的比例，例如粉蒸排骨旁放青花椰菜、雞湯加菇類烹煮等。
   除此之外，也要準備一至二盤青菜，增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃肉類，如此肉類的攝取量就會減少。
3. 選擇天然食材：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等為食材，避免加工製品如甜不辣、魚餃、貢丸…等高油脂高鹽份的加工食品。
4. 自製低油沾醬：以醬油加上白醋或果醋，再配上香菜、蔥花或新鮮辣椒，就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。沙茶醬油質高鹽度也高，沾取時還是要愈少愈好。
5. 減少過量油脂攝取的方法：以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少多餘油脂的吸收。
6. 過年期間容易忽略主食、蔬果類的攝取，而不利於體重控制，對血壓、血糖、血脂、尿酸等也有負面的影響。建議民眾過年期間每天應吃三~四份以上蔬菜，二~四份水果。
   （蔬菜一份=煮熟約半碗；水果一份約=拳頭大小的橘子、柳丁或蘋果，若切好約1飯碗）。

資料來源：台灣癌症基金會

營養師：李丞家 盧宜佳

消費者申訴專線:03-9223019