



第一餐盒



電話:2652-1898

傳真:2788-0564

地址:臺北市重陽路263巷8號

HACCP衛評餐製字第087號

本公司已投保蘇黎世保險伍仟萬

營養師:陳品靜 營養字第005184號

衛生管理:殷玉珊、殷海清

104年1~2月學生營養午餐菜單 麗湖幼兒園

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯品	主食/份	豆蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量
5	一	白米飯 白米	鮮蔬獅子頭 蔬菜、獅子頭(炒)	洋蔥滑蛋 蛋、洋蔥、青蔥(炒)	青菜	日式豚骨湯 豬肉、蔬菜	4.5	1.5	1	1.5	516
6	二	奶油蘑菇麵 義大利麵、鮮菇、玉米、洋蔥	炒肉丁 肉丁(炒)	雙色高麗 高麗菜、木耳(炒)	青菜	法式洋蔥湯 洋蔥、蔬菜	4.3	1.8	1.3	1.4	526
7	三	白米飯 白米	海帶結燒肉 海帶結、肉片(炒)	什錦葫蘆瓜 蝦皮、葫蘆瓜、魚板、紅蘿蔔(炒)	青菜	星式肉骨茶湯 蒜頭、肉丁	4.2	1.3	1.5	1.5	493
8	四	白米飯 白米	照燒里肌豚肉 里肌肉(滷)	魚香豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	青菜	包心綜合圓 包心圓、綜合圓	4.6	1.4	1.2	1.6	525
9	五	糙米飯 糙米、白米	玉米肉丁 玉米、肉丁(炒)	白玉炒菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	青菜	海味蛋花湯 海帶芽、蛋	4.2	1.8	1.2	1.3	512
12	一	地瓜炊飯 白米、地瓜	古早味肉片 肉片(滷)	田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.7	1.7	1.3	1	529
13	二	白米飯 白米	土豆悶肉 馬鈴薯、肉丁(炒)	五香油豆腐 油豆腐(滷)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	4.6	1.5	1	1.2	509
14	三	白米飯 白米	豆干炒肉絲 肉絲、豆干、木耳(炒)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	大滷湯 筍片、木耳、蛋、肉絲	4.5	1.2	1.8	1.2	500
15	四	白米飯 白米	★酥炸土魷 魚丁 X2 土魷魚(炸)	鮮紅番茄 蛋蛋燒 番茄、蛋(炒)	青菜	筍片排骨湯 筍片、排骨	4.2	1.5	1.1	1.5	497
16	五	玄米飯 糙米、白米	咖哩肉片 肉片、洋蔥、馬鈴薯(滷)	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	淡水魚丸湯 魚丸、蔬菜	4.3	1.5	1	1.5	502
19	一	三穀飯 白米、三穀米	義式小肉丸 豬肉丸、洋蔥、蕃茄(煮)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	青菜	燒仙草 綜合 Q 圓 仙草、綜合圓	4.3	1.7	1.1	1.2	505
20	二	金黃 玉米飯 白米、玉米	日式壽喜燒 肉片、洋蔥(炒)	香菇豆干 豆干、香菇(炒)	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽、蛋	4.7	1.8	1	1	529
21	三	白米飯 白米	豆芽肉絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔、肉絲(炒)	關東佃煮 三角油豆腐、蔬菜(滷)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	4.2	1.5	1.5	1.4	503
22	四	義式 肉醬麵 麵條、絞肉、蔬菜、玉米粒、洋蔥	匈牙利 洋蔥燉肉 肉丁、洋蔥、蔬菜(炒)	彩繪歐姆蛋 蔬菜、蛋(蒸)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	4.2	1.5	1.2	1.2	486
23	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	家常豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨	4	1.8	1.5	1.2	501
26	一	不供餐									
27	二	燕麥飯 燕麥、白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	青菜	相思蜜豆湯 紅豆、麥片	4.6	1.8	1.1	1	524
★~放寒假囉~★											
◎ 2月開學 ◎											
2/24	二	白米飯 白米	古早味燉肉 肉丁、筍絲(炒)	鐵板豆腐 豆腐、筍片、蔬菜(炒)	青菜	養生雞湯 雞丁、蘿蔔、香菇	4.2	1.5	1	1.2	481
2/25	三	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔥絲(煮)	彩燴三丁 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	4.6	1.2	1.5	1.2	500
2/26	四	糙米飯 白米、糙米	南洋燒雞 雞肉、洋蔥(炒)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	青菜	綠豆薏仁 番薯圓 綠豆、薏仁、地瓜圓	4.7	1.8	1.2	1	534