|  |
| --- |
| 培幼文教機構 一0七年06月份營養點心、營養午餐(世界主題  台灣~高屏地區)    公告:2018.05.31 |
| date | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 06/1(五) | 巧克力吐司 牛奶 | 玉米飯 筍絲梅干 麥克雞塊 青菜 高麗菜蛋花湯 | 下午茶(黑糖花生豆花) |
|          營養分析  熱量609cal  蛋白質11.8g   脂肪10.2g  醣類108.3g |
| 06/4(一) | 果仁營養脆片 牛奶 水果 |   素香肉燥油飯 素鬆 涼拌黃瓜 山藥蓮藕湯 | 雙色抹醬吐司DIY 福樂牛奶 |
|          營養分析  熱量573Kcal  蛋白質9.2g   脂肪12g  醣類108g |
| 06/5(二) | 蛋餅 豆漿 | 日式海鮮炒烏龍麵  冬瓜蛤蠣湯 | 芋頭肉絲粥 |
|          營養分析  熱量603Kcal  蛋白質9.9g   脂肪10.5g  醣類115g |
| 06/6(三) | 手工鮮肉包  米漿 | 薑黃飯 三色玉米豆 糖醋肉排 青菜  味噌蛋花湯 | 玉米麵包 鮮奶茶 |
|          營養分析  熱量632Kcal  蛋白質10.8g   脂肪10.2g  醣類109g |
| 06/7(四) | 綜合營養麥片 牛奶 水果 | 歐式蘋果咖哩豬肉燴飯 玉米排骨湯 | 蔬菜海苔蛋花雞絲麵 |
|          營養分析  熱量612Kcal  蛋白質10.1g   脂肪10.3g  醣類102.5g |
| 06/8(五) | 玉米瘦肉粥 | 紫米飯 滷爌肉 銀芽金針 青菜  鳳梨苦瓜雞湯 | 下午茶(珍珠鮮奶茶+葡萄吐司) |
|          營養分析  熱量625cal  蛋白質11g   脂肪10.5g  醣類105.3g |
| 06/11(一) | 果仁營養脆片 牛奶 水果 | 素香肉燥老虎麵  滷蛋  紫菜蛋花湯  | 南瓜瘦肉粥 |
|          營養分析  熱量592Kcal  蛋白質9.8g   脂肪9.8g  醣類112g |
| 06/12(二) |  番薯粥  花生麵筋 | 高雄燒肉飯    香菇雞湯 | 高雄黑輪+米血糕組 |
|          營養分析  熱量610Kcal  蛋白質10.5g   脂肪9.9g  醣類109g |
| 06/13(三) | 花生吐司  牛奶 | 番茄肉絲蝦仁蛋炒飯  酸菜鮮蚵湯 | 慶生會(杯子蛋糕 蜜豆奶) |
|          營養分析  熱量618Kcal  蛋白質9.8g   脂肪10.2g  醣類108g |
| 06/14(四) | 綜合營養麥片 牛奶 水果 | 紫米飯 番茄炒蛋 甜橙香雞 青菜 花生排骨湯  | 培根起士吐司 阿華田 |
|          營養分析  熱量610Kcal  蛋白質10.6g   脂肪10.2g  醣類110.3g |
| 06/15(五) |  蘿蔔糕  豆漿 | 肉粽分享+水煮蛋(立蛋實驗)  蘿蔔排骨湯 | 下午茶(鹹蛋糕+桂圓紅棗茶) |
|          營養分析  熱量744cal  蛋白質10.3g   脂肪10.8g  醣類103g |
| 06/18(一) | 端午假期放假一日 |
| 06/19(二) | 五穀粥 肉鬆 | 奶油培根義大利麵  南瓜濃湯 | 茶葉蛋 玉米濃湯 |
|          營養分析  熱量607Kcal  蛋白質9.3g   脂肪9.5g  醣類109g |
| 06/20(三) | 油蔥米苔目湯 | 日式雞肉洋蔥親子丼飯  蕃茄濃湯 |   黑糖番薯甜湯 |
|          營養分析  熱量595Kcal  蛋白質9.5g   脂肪9.8g  醣類1000g |
| 06/21(四) | 綜合營養麥片 牛奶 水果 | 紅豆飯 蔥香蛋 紅糟肉片 青菜 金針排骨湯 | 當歸肉絲麵線 |
|          營養分析  熱量609Kcal  蛋白質11.4g   脂肪9.5g  醣類108.7g |
| 06/22(五) | 草莓吐司 牛奶 |  餛飩蛋絲湯麵 | 下午茶(烤布丁+英式紅茶) |
|          營養分析  熱572cal  蛋白質9.9g   脂肪9.8g  醣類100g |
| 06/25(一) | 果仁營養脆片 牛奶 水果 | 小米飯  香炒什錦蔬菜 滷香豆乾 黃金散蛋  野菇蛋花湯 | 檸檬愛玉甜湯 |
|          營養分析  熱量618cal  蛋白質9.8g   脂肪9.8g  醣類112g |
| 06/26(二) | 番薯粥 脆瓜 | 屏東清蒸蝦仁肉丸 四神湯 | 榨菜肉絲麵 |
|          營養分析  熱量575Kcal  蛋白質9.8g   脂肪10.5g  醣類101g |
| 06/27(三) | 奶油餐包 牛奶 |  番薯飯 薑絲絲瓜 麻油腰肉只 青菜 大黃瓜雞骨湯 | 鮪魚三明治 阿華田 |
|          營養分析  熱量618Kcal  蛋白質12.5g   脂肪13.5g  醣類105g |
| 06/28(四) | 綜合營養麥片 牛奶 水果 | 糙米飯 彩椒玉米  花枝丸 青菜 福菜肉片湯 | 肉鬆蛋吐司DIY 蘋果牛奶 |
|          營養分析  熱量603Kcal  蛋白質10.4g   脂肪9.5g  醣類110.3g |
| 06/29(五) | 廣東粥 | 台式飯糰DIY 海鮮濃湯 | 下午茶(孔雀餅乾+牛奶) |
|          營養分析  熱量625cal  蛋白質13.2g   脂肪10.8g  醣類108g |
| ●  中餐均附湯、水果(週一、四早餐合食)、(週五下午茶合食)。 |
| ●  每天的點心均以養生粥的中藥材料為湯底。 |
| ●  週一吃蔬食料理喔! |