

新北市私立裕德藝術幼兒園112年度第一學期八月份餐點表

日期		早餐	午餐									午點	全穀雜糧類 份數	油脂類 份數	蔬菜類 份數	水果類 份數	豆魚蛋肉類 份數	熱量 卡
			主食	主菜	副菜二	青菜	湯	水果										
8/1(二)	週二	香菇瘦肉粥	五穀飯	蘿蔔燒雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞丁	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	青菜豆腐湯	小白菜、豆腐	水果	叉燒包 麥仔茶	4.6	2.3	1.5	0.3	2.6	678.6
8/2(三)	週三	可頌麵包 鮮奶	白飯	泰式打拋豬肉	黑豬絞肉、魚露 筍角、番茄、九層塔	黃瓜貢丸	大黃瓜、貢丸	有機青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、金針菇 紅蘿蔔絲、雞蛋	水果	雞絲麵	4.6	2.5	1.5	0.3	2.7	695.2
8/3(四)	週四	西芹魚片粥	白飯	馬鈴薯嫩雞腿	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥 雞腿	鐵板豆腐	豆腐、紅蘿蔔、黑豬肉片 蔥段、洋蔥、玉米筍	有機青菜	南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、洋菇 奶粉	水果	刈包 紅棗枸杞茶	4.8	2.4	1.4	0.3	2.5	687.0
8/4(五)	週五	鮮肉包 豆漿	五穀飯	◎香酥土魷魚	土魷魚、洋蔥、馬鈴薯 地瓜粉	瓜仔肉燥	幼條瓜 黑豬絞肉	有機青菜	香菇雞湯	香菇 雞腿肉	水果	雞排漢堡 雙花甘草茶	4.7	2.5	1.4	0.3	2.6	692.1
8/7(一)	週一	火腿吐司 溫牛奶	白飯	洋蔥炒肉絲	洋蔥、黑豬里肌 青蔥	咖哩洋芋	洋芋、玉米粒 咖哩粉	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨丁	水果	肉燥炸醬麵	4.9	2.6	1.5	0.3	2.4	697.9
8/8(二)	週二	山藥雞絲粥	五穀飯	樹子蒸魚	魚片、板豆腐 樹子	乾煸四季豆	四季豆、黑豬肉絲 蝦米	有機青菜	美味鮮菇湯	金針菇、香菇、秀珍菇 軟骨丁	水果	爆漿餐包 麥仔茶	4.5	2.5	1.4	0.3	2.8	693.3
8/9(三)	週三	奶酥麵包 鮮奶	五穀飯	果香咖哩肉片	黑豬里肌、馬鈴薯 紅蘿蔔、番茄、蘋果	蒜香豆干	小豆乾丁、八角 薑、洋地瓜、紅蘿蔔丁	有機青菜	竹筍雞湯	竹筍、雞腿肉	水果	什錦湯米粉	4.7	2.4	1.4	0.4	2.8	708.8
8/10(四)	週四	海菜肉末粥	白飯	三杯雞丁	雞胸肉、九層塔 杏鮑菇、薑	蒲瓜什錦	蒲瓜、魚板絲 薑絲	有機青菜	番茄蔬菜湯	番茄、金針菇、大白菜	水果	玉米烤餅 紅棗枸杞茶	4.9	2.3	1.7	0.3	2.6	704.6
8/11(五)	週五	起司肉包 豆漿	五穀飯	紅燒肋排	黑豬肋排 地瓜粉	魚板蒸蛋	魚板、雞蛋	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、竹筍絲、木耳 紅蘿蔔絲、金針菇、雞蛋	水果	奶酥餐包	4.7	2.5	1.4	0.3	2.5	684.5
8/14(一)	週一	地瓜吐司 溫牛奶	白飯	府城蝦捲	蝦捲	番茄甘丁肉醬	黑豬絞肉、豆乾丁 番茄、玉米粒	有機青菜	高麗蛋花湯	高麗菜、雞蛋 軟骨丁	水果	奶油白醬螺旋麵	4.8	2.6	1.6	0.3	2.6	708.6
8/15(二)	週二	什錦鹹稀飯	五穀飯	京都排骨	黑豬里肌、地瓜粉 洋蔥、番茄醬	魚香豆腐	板豆腐、薑、蔥 黑豬絞肉、川耳、紅蘿蔔	有機青菜	肉骨茶片湯	大白菜、金針菇 肉骨茶包、黑豬肉片	水果	鬆餅 麥仔茶	4.8	2.7	1.4	0.3	2.5	700.5
8/16(三)	週三	克林姆麵包 鮮奶	五穀飯	香滷棒腿	棒腿、薑、蔥	咖哩冬粉	洋蔥、紅K絲、鴻喜菇 美白菇、冬粉、高麗菜	有機青菜	蓮藕排骨湯	蓮藕、排骨丁	水果	桂圓紫米粥	4.5	2.3	1.4	0.3	2.8	684.3
8/17(四)	週四	廣東粥	白飯	薑汁豬肉	薑汁、洋蔥、香菇 黑豬里肌肉片、紅蘿蔔	蛤蜊絲瓜	絲瓜、蛤蜊、枸杞	有機青菜	翡翠吻仔魚羹	翡翠、吻仔魚、雞蛋 筍絲、芹菜末、紅蘿蔔	水果	蔥抓餅 紅棗枸杞茶	4.5	2.5	1.6	0.3	2.7	690.7
8/18(五)	週五	桂圓芝麻饅頭 豆漿	五穀飯	◎雞排	雞排	滷三寶	4/1豆干、鵝蛋 海帶結	有機青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果	杯子蛋糕	4.6	2.8	1.5	0.3	2.5	693.5
8/21(一)	週一	地瓜吐司 溫牛奶	白飯	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜 木耳	洋蔥炒蛋	洋蔥、雞蛋	有機青菜	海節玉米湯	海帶節、水果玉米 排骨丁	水果	什錦炒烏龍	4.8	2.5	1.4	0.3	2.6	699.1
8/22(二)	週二	莧菜吻魚粥	五穀飯	甜椒雞柳	甜椒、雞柳 玉米筍、洋蔥、香菇	冬瓜燒麵輪	薑絲、冬瓜、麵輪	有機青菜	山藥排骨湯	山藥、排骨丁 枸杞、當歸	水果	蘋果派 洛神花茶	4.7	2.3	1.8	0.3	2.8	708.3
8/23(三)	週三	蔥肉鬆麵包 鮮奶	五穀飯	銀鱸嫩肉	黑豬里肌 紅蘿蔔、白蘿蔔	白菜滷	大白菜、香菇絲 豆皮、金針菇、紅蘿蔔	有機青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片、蔥花	水果	鍋燒意麵	4.7	2.8	1.5	0.4	2.5	706.5
8/24(四)	週四	玉米瘦肉粥	白飯	糖醋魚片	魚片、洋蔥 番茄	芹香豆腸	西洋芹、豆腸 香菇、美白菇、鴻喜菇	有機青菜	海帶金針湯	海帶芽、金針菇 排骨丁	水果	油飯 決明子茶	4.5	2.6	1.7	0.3	2.4	674.9
8/25(五)	週五	蔥燒包 豆漿		關東煮	白蘿蔔、高麗菜捲、油豆腐	夏威夷炒飯	雞肉絲、鳳梨、火腿丁 洋蔥、雞蛋、白飯	青花椰	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯丁 玉米醬、奶粉	水果	奶油餐包	4.6	2.6	1.4	0.4	2.7	703.2
8/28(一)	週一	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	起司白醬嫩雞	雞腿肉、奶油、奶粉 洋蔥、玉米粒、洋芋	椒鹽甜條	甜不辣、玉米筍 香菇、四季豆	有機青菜	羅宋湯	高麗菜、番茄 洋蔥絲、西洋芹	水果	日式炒麵	4.8	2.7	1.4	0.3	2.5	700.5
8/29(二)	週二	蔬菜魚片粥	五穀飯	梅菜控肉	梅乾菜、大頭菜 黑豬五花肉	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機青菜	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸 軟骨丁	水果	麥克雞塊 麥仔茶	4.8	2.3	1.6	0.3	2.6	695.1
8/30(三)	週三	可頌麵包 鮮奶	五穀飯	鳳梨雞丁	雞腿肉、杏鮑菇 洋蔥、鳳梨塊	開陽白菜	小白菜、蝦米、紅蘿蔔 木耳、香菇	有機青菜	黃瓜大骨湯	大黃瓜、排骨丁	水果	肉羹麵線	4.6	2.4	1.8	0.4	2.7	704.2
8/31(四)	週四	南瓜雞蓉玉米粥	白飯	照燒鯛魚片	鯛魚片 BBQ醬汁	螞蟻上樹	高麗菜、木耳絲 黑豬絞肉、冬粉	有機青菜	味噌豆腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、味噌 洋蔥、豆腐、蔥花	水果	水餃 紅棗枸杞茶	4.7	2.3	1.7	0.3	2.7	698.2

本校採用下列廠商食品：包子類(國光) 鮮奶(義美) 麵包(愛美士西點麵包) 冷凍食品類(CAS認證) 豬肉(泓霖、豐的) 雞肉(洽富氣冷雞)、海鮮、非基改豆腐(龍泉果菜行) 青菜(大藝有機蔬菜農場) 營養師：沈品榛

午餐後皆備有時令水果

備註：(1)◎表示炸物

(2)本園肉類食材採用國內在地豬肉，向泓霖食品有限公司採買