新北市私立裕德藝術幼兒園112年度第一學期九月份餐點表

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										
9/1(五)	起司肉包 豆漿	白飯	壽喜燒肉	黑豬肉片、大白菜、紅蘿蔔 洋蔥、柴魚片、白芝麻	南瓜燴豆腐	南瓜、玉米粒 豆腐、青豆仁	有機青菜	海節玉米湯	海帶節、水果玉米	水果	雞排漢堡 雙花甘草茶	5.4	2.5	1.7	0.3	2.6	740.8
9/4(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	蔥油燜雞	雞腿肉、蔥、蒜、洋地瓜	蒲瓜什錦	蒲瓜、魚板絲、薑絲	有機青菜	筍仔雞湯	竹筍、雞腿肉、蔥段	水果	台式炸醬麵	5.3	2.6	1.5	0.3	2.5	726.0
9/5(二)	番茄雞肉粥	五穀飯	沙茶魚	魚丁、四角油腐、高麗菜 沙茶醬、九層塔	蛋酥白菜	大白菜、濕木耳 雞蛋、紅蘿蔔	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨丁、白蘿蔔	水果	爆漿餐包 麥仔茶	5.5	2.8	1.6	0.3	2.5	751.5
9/6(三)	芋泥麵包 鮮奶	白飯	蒙古炒肉片	黑豬肉片、高麗菜絲 洋蔥絲、九層塔	金針菇豆腐煲	金針菇、板豆腐、黑豬絞肉	有機青菜	枸杞山藥湯	馬鈴薯、軟骨丁 山藥、枸杞	水果	滑蛋雞絲麵	5.4	2.6	1.8	0.3	2.7	755.1
9/7(四)	滑蛋魚片粥	白飯	糖醋雞丁	雞胸肉、檸檬汁、洋蔥、番茄	醬燒馬鈴薯	洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、白芝麻 黑豬絞肉、九層塔、蠔油	有機青菜	黃瓜丸片湯	大黃瓜、貢丸片、排骨丁	水果	玉米烤餅 麥仔茶	5.7	2.5	1.5	0.3	2.8	771.4
9/8(五)	筍香肉包 豆漿	白飯	青醬野菇燉肉	黑豬肉角、九層塔、綠花椰 洋菇、馬鈴薯	咖哩冬粉	冬粉、黑豬肉絲、高麗菜 紅蘿蔔、濕木耳、洋蔥、咖哩	高麗菜	南瓜濃湯	南瓜、雞蛋、紅蘿蔔 奶油、奶粉	水果	奶油餐包 雙花甘草茶	5.6	2.5	1.5	0.3	2.7	757.1
9/11(一)	紫米桂圓吐司 溫牛奶	白飯	紅糟滷肉	黑豬五花肉、紅糟、蒜、薑、筍茸	豆干炒海帶絲	豆乾、海帶絲、中芹	有機青菜	蘿蔔雞湯	白蘿蔔、雞腿肉 紅蘿蔔	水果	台式炒米粉	5.3	2.7	1.5	0.3	2.7	745.1
9/12(二)	古早味鹹粥	五穀飯	蘋果咖哩雞	黑豬里肌、馬鈴薯 紅蘿蔔、番茄、蘋果	香酥地瓜	地瓜塊、甜不辣	有機青菜	海帶排骨湯	海帶結、排骨丁 紅蘿蔔	水果	叉燒包 麥仔茶	5.7	2.5	1.6	0.3	2.5	752.0
9/13(三)	全麥芝心麵包 鮮奶	白飯	泰式檸檬魚	白肉魚片、洋蔥、蒜泥 魚露、香菜、青蔥	莧菜豆腐羹	白莧菜、嫩豆腐、雞蛋 鴻喜菇、枸杞、蒜頭	有機青菜	冬瓜雞湯	冬瓜、雞腿肉、薑絲	水果	桂圓紫米粥	5.4	2.6	1.6	0.3	2.6	742.8
9/14(四)	栗子雞肉粥	白飯	芋頭燒肉	黑豬肉角、芋頭、刈薯 杏鮑菇、蔥、紅蘿蔔	番茄炒蛋	雞蛋、番茄、蔥花	有機青菜	花枝羹	筍絲、紅蘿蔔絲 木耳絲、花枝羹	水果	蘋果派 紅棗枸杞茶	5.7	2.5	1.8	0.3	2.8	778.9
9/15(五)	紅糖地瓜饅頭 豆漿	白飯	親子雞肉丼	雞腿肉、洋蔥、白米 雞蛋、糖、醬油	乾煸四季豆	四季豆、黑豬肉絲、蝦米	有機青菜	柴魚味噌湯	柴魚、味噌 豆腐、軟骨丁	水果	杯子蛋糕 雙花甘草茶	5.5	2.5	1.5	0.3	2.8	757.4
9/18(一)	紅蘿蔔葡萄吐司 溫牛奶	白飯	木須炒肉	黑豬肉片、雞蛋、小黃瓜 木耳、蔥、薑、蒜	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機青菜	番茄大骨湯	牛番茄、排骨丁	水果	肉燥蔥油乾拌麵	5.4	2.6	1.8	0.3	2.5	740.5
9/19(二)	吻仔魚高麗菜粥	五穀飯	日式唐揚雞	雞腿肉、地瓜粉	番茄甘丁肉醬	黑豬絞肉、豆乾丁 番茄、玉米粒	有機青菜	酸辣湯	竹筍、豆腐 豬肉絲、木耳、雞蛋	水果	鬆餅 麥仔茶	5.7	2.8	1.7	0.3	2.6	775.3
9/20(三)	熱狗蔥麵包 鮮奶	白飯	鐵板豬柳	黑豬肉絲、蒜、洋蔥 鴻禧菇、蘑菇醬	日式蒸蛋	雞蛋、魚板絲、香菇、蝦仁	有機青菜	珍菇豆腐湯	豆腐、軟骨丁、秀珍菇	水果	絲瓜麵線	5.3	2.6	1.8	0.3	2.5	733.5
9/21(四)	什錦菇菇雞肉粥	白飯	南瓜雞丁	雞肉、洋蔥、南瓜	什錦滷味	綠花椰、花干、4/1豆干 海帶節、川耳	有機青菜	紅燒排骨湯	番茄、洋蔥 白蘿蔔、排骨丁	水果	油飯 洛神花茶	5.6	2.5	1.6	0.3	2.7	759.6
9/22(五)	玉米肉包 豆漿	白飯	鳳梨魚塊	土魷魚塊、鳳梨	揚州炒飯	白飯、雞蛋、蝦仁 高麗菜、蔥	花椰菜	玉米濃湯	雞蛋、紅蘿蔔 奶油、奶粉	水果	奶酥餐包 雙花甘草茶	5.6	2.8	1.5	0.3	2.8	777.9
9/23(六)	可頌麵包 溫牛奶	白飯	粉蒸肉	黑豬五花肉、蒸肉粉、芋頭	冬瓜燒麵輪	薑絲、冬瓜、麵輪	有機青菜	肉骨茶湯	白蘿蔔、雞腿肉	水果	烤地瓜 雙花甘草茶	5.7	2.7	1.8	0.3	2.7	780.6
9/25(一)	紅豆吐司 溫牛奶	白飯	蔥燒雞腿	雞腿肉、蔥白段、薑、洋蔥、馬鈴薯	蝦仁粉絲煲	高麗菜、紅蘿蔔絲、蝦仁 美白菇、鴻喜菇、冬粉	有機青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、排骨丁 海帶芽、柴魚	水果	番茄肉醬螺旋麵	5.6	2.5	1.7	0.3	2.6	754.8
9/26(二)	地瓜吻仔魚粥	五穀飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋蔥、蒜泥、冬粉	雙菇燴嫩腐	金針菇、香菇、嫩豆腐 黑木耳、蒜	有機青菜	菜脯燉雞湯	雞腿肉 香菇、菜脯	水果	麥克雞塊 麥仔茶	5.4	2.6	1.6	0.3	2.7	750.1
9/27(三)	菠蘿麵包 鮮奶	白飯	三杯雞柳	雞胸肉、麻油、薑、蒜、九層塔	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、蝦米、雞蛋、蔥花	有機青菜	羅宋湯	番茄、洋蔥 西芹、排骨丁	水果	鍋燒意麵	5.5	2.5	1.5	0.3	2.5	735.5
9/28(四)	芋頭排骨粥	白飯	五香滷肉	八角、白蘿蔔 醬油、黑豬五花肉、紅蘿蔔	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔片 貢丸、肉羹、鳥蛋	有機青菜	蓮藕排骨湯	蓮藕、排骨丁	水果	蔥抓餅 洛神花茶	5.4	2.5	1.6	0.3	2.6	738.3

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