

新
北
市
私
立
裕
德
藝
術
幼
兒
園
112
年
度
第
一
學
期
十
月
份
餐
點
表

日期	早餐	午餐									午點	全穀雜糧類	油脂類	蔬菜類	水果類	豆魚蛋肉類	熱量
		主食	主菜		副菜二		青菜	湯		水果		份數	份數	份數	份數	份數	卡
10/2(一)	芋頭吐司	白飯	海苔魚片	海苔粉、地瓜粉、鯛魚片	蔥燒肉末豆腐	蔥、黑豬絞肉、豆腐	有機青菜	海芽蛋花湯	海牙、雞蛋、軟骨丁	水果	香菇湯米粉	5.5	2.7	1.5	0.3	2.8	766.4
	溫牛奶					紅蘿蔔丁、洋蔥丁											
10/3(二)	蔬菜叻仔魚粥	五穀飯	筍乾控肉	筍乾、黑豬五花、紅蘿蔔	起司洋芋煲	洋芋、紅蘿蔔丁	有機青菜	鮮瓜魚丸湯	魚丸、大黃瓜、排骨丁	水果	叉燒包	5.4	2.6	1.7	0.3	2.6	745.3
						奶油、奶粉、洋蔥					麥仔茶						
10/4(三)	可頌麵包	白飯	照燒雞丁	雞腿肉、白芝麻	關東煮	高麗菜捲、白蘿蔔、甜不辣	有機青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、黑豬肉絲	水果	肉羹麵線	5.3	2.5	1.6	0.3	2.6	731.3
	鮮奶			洋蔥、黃瓜丁、紅蘿蔔丁		魚豆腐、紅蘿蔔											
10/5(四)	蒲瓜肉絲粥	白飯	橙汁排骨	黑豬里肌、柳橙汁	菇菇燒芋頭	香菇、秀珍菇、芋頭、白蘿蔔	有機青菜	肉骨茶湯	肉骨茶、大骨、肉片	水果	玉米烤餅	5.5	2.7	1.7	0.3	2.5	749.5
										麥仔茶							
10/6(五)	鮮肉包	白飯	薑汁燒肉	黑豬肉片、薑	番茄蒸蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	南瓜濃湯	南瓜、玉米、洋芋	水果	奶油餐包	5.6	2.6	1.8	0.3	2.7	769.1
	豆漿								奶油、奶粉		雙花甘草茶						
10/11(三)	紅豆麵包	白飯	腰果栗子雞	腰果、洋地瓜、三色丁、雞胸肉	椒鹽雙薯	馬鈴薯、地瓜、四季豆	有機青菜	芹菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	肉燥炸醬麵	5.5	2.6	1.5	0.3	2.6	747.3
	鮮奶								芹菜、軟骨丁								
10/12(四)	竹筍雞肉粥	白飯	豆酥魚片	豆酥、鯛魚片	咖哩蟹絲炒蛋	咖哩粉、蟹肉絲、雞蛋	有機青菜	白菜三絲湯	大白菜、紅蘿蔔	水果	刈包	5.4	2.4	1.7	0.3	2.6	736.3
									木耳、軟骨丁		紅棗枸杞茶						
10/13(五)	起司肉包	白飯	瓜仔蒸肉	黑豬絞肉、幼條瓜	玉米筍炒杏鮑菇	杏鮑菇、奶油、玉米筍	有機青菜	味噌豆腐湯	味增、豆腐	水果	壽桃	5.6	2.7	1.6	0.3	2.7	768.6
	豆漿										雙花甘草茶						
10/16(一)	蔓越莓吐司	白飯	香酥土魷魚	土魷魚塊、地瓜粉	古早味白菜滷	大白菜、木耳	有機青菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜、薑、軟骨丁	水果	奶油白醬螺旋麵	5.3	2.5	1.7	0.3	2.5	726.5
	溫牛奶					紅蘿蔔、豆皮											
10/17(二)	芋頭絲瓜鹹粥	五穀飯	梅醬豬排	黑豬大排、梅子醬	三杯豆腐煲	油豆腐、九層塔	有機青菜	山藥肉片湯	山藥、排骨丁	水果	爆漿餐包	5.7	2.4	1.8	0.3	2.5	752.5
						洋蔥、老薑片					麥仔茶						
10/18(三)	椰子麵包	白飯	京醬肉絲	黑豬肉絲、甜麵醬	豆芽炒雙菇	黃豆芽、金針菇、	有機青菜	蕃茄鮮蔬湯	番茄、高麗菜、軟骨丁	水果	雞絲麵	5.6	2.7	1.5	0.3	2.7	766.1
	鮮奶			洋蔥絲、紅蘿蔔絲													
10/19(四)	香菇雞肉粥	白飯	麻香嫩雞腿	雞腿肉、杏鮑菇	玉米蝦仁炒蛋	玉米、蝦仁、奶油、雞蛋	有機青菜	羅宋湯	番茄、洋蔥、西芹、排骨丁	水果	水餃	5.4	2.5	1.6	0.3	2.8	752.9
				老薑片、麻油、枸杞							紅棗枸杞茶						
10/20(五)	咖哩包	白飯	糖醋咕咾肉	番茄、黑豬肉角、地瓜粉	滷三寶	4/1豆干、三角油豆腐	有機青菜	大滷湯	豆腐、雞蛋、筍籤	水果	雞排漢堡	5.3	2.6	1.8	0.3	2.6	740.8
	豆漿					木耳絲、紅蘿蔔			雙花甘草茶								
10/23(一)	紅蘿蔔核桃吐司	白飯	打拋豬	黑豬絞肉、番茄丁	韭菜花甜不辣	韭菜花、甜不辣條	有機青菜	玉米排骨湯	玉米、排骨丁	水果	什錦炒烏龍	5.4	2.8	1.7	0.3	2.6	754.3
	溫牛奶			洋蔥丁、九層塔													
10/24(二)	高麗菜鹹粥	五穀飯	咖哩魚片	鯛魚排、白芝麻、咖哩	芹香豆腸	西洋芹、豆腸	有機青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋、排骨丁	水果	蘋果派	5.5	2.6	1.5	0.3	2.8	761.9
				蔥花、蒜		美白菇、鴻喜菇					洛神花茶						
10/25(三)	克林姆麵包	白飯	五香雞腿	翅小腿	日式蒸蛋	雞蛋、魚板絲、香菇	有機青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、軟骨丁	水果	桂圓紫米粥	5.6	2.5	1.5	0.3	2.5	742.5
	鮮奶																
10/26(四)	南瓜雞蓉玉米粥	白飯	蒜泥白肉	黑豬五花、蒜泥、洋蔥	螞蟻上樹	高麗菜、木耳絲、紅蘿蔔絲	有機青菜	金菇排骨湯	金針菇、高麗菜、排骨丁	水果	蔥抓餅	5.6	2.7	1.6	0.3	2.6	761.3
				薑絲、香油、豆芽菜		冬粉、芹菜末、黑豬絞肉					洛神花茶						
10/27(五)	果香豆沙包	白飯	鹹酥雞	雞胸肉、地瓜粉	夏威夷炒飯	雞肉絲、鳳梨、火腿丁	綠花椰菜	玉米濃湯	雞蛋、紅蘿蔔	水果	奶酥餐包	5.7	2.6	1.7	0.3	2.5	759.0
	豆漿					洋蔥、雞蛋、白飯			奶油、奶粉		雙花甘草茶						
10/30(一)	奶酥吐司	白飯	味噌燉雞肉	味噌、雞腿肉、洋蔥	鐵板豆腐	嫩豆腐、玉米筍	有機青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、排骨丁	水果	日式炒麵	5.6	2.5	1.7	0.3	2.5	747.5
	溫牛奶			馬鈴薯、紅蘿蔔		蔥、紅蘿蔔片、洋蔥絲			海帶芽、柴魚								
10/31(二)	什錦蔬菜粥	五穀飯	府城蝦捲	蝦捲	香菇肉燥鴿蛋	香菇、黑豬絞肉、鴿蛋	有機青菜	肉羹湯	肉羹、芋頭、香菇、軟骨丁	水果	麥克雞塊	5.4	2.5	1.5	0.3	2.7	743.1
											麥仔茶						
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、豐得) 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																	