

新北市私立裕德藝術幼兒園112年度第一學期十一月份餐點表

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										
11/1(三)	全麥芝心麵包 溫牛奶	白飯	蘿蔔燒雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞腿肉	茄汁年糕	番茄、年糕 大白菜、紅蘿蔔片	有機 青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨丁	水果	鍋燒意麵	5.6	2.6	1.5	0.3	2.6	754.3
11/2(四)	廣東粥	白飯	南洋咖哩燉肉	黑豬里肌、馬鈴薯 蘋果、椰奶、咖哩	什錦炒海絲	海帶絲、白蘿蔔 木耳絲、香菇絲	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋、排骨丁	水果	玉米烤餅 麥仔茶	5.4	2.5	1.6	0.3	2.6	738.3
11/3(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	蒜香魚片	白肉魚片、蒜泥、蔥段	焦糖滷味	玉米筍、冰糖、甜不辣 五香豆乾、海帶結	有機 青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐	水果	奶油餐包 雙花甘草茶	5.4	2.6	1.5	0.3	2.8	754.9
11/6(一)	地瓜吐司 溫牛奶	白飯	南瓜雞丁	雞腿肉、南瓜、蘋果	椒鹽花枝丸	花枝丸	有機 青菜	黃芽排骨湯	黃豆芽、排骨丁	水果	肉燥蔥油乾拌麵	5.4	2.6	1.5	0.3	2.6	740.3
11/7(二)	翡翠吻仔魚粥	五穀飯	紅燒肋排	黑豬肋排、地瓜粉	咖哩洋芋	洋芋、玉米粒、咖哩、紅蘿蔔	有機 青菜	蔬菜湯	高麗菜、玉米段 番茄、龍骨丁	水果	叉燒包 麥仔茶	5.5	2.6	1.7	0.3	2.7	759.6
11/8(三)	可頌麵包 溫牛奶	白飯	三色雞丁	雞胸肉、玉米粒、毛豆仁 馬鈴薯、紅蘿蔔	蒲瓜什錦	蒲瓜、魚板絲、薑絲	有機 青菜	大滷湯	筍籤、木耳絲、雞蛋	水果	什錦湯米粉	5.6	2.5	1.8	0.3	2.6	757.3
11/9(四)	蒲瓜肉末粥	白飯	樹子蒸魚	魚片、板豆腐、樹子	麻油枸杞杏鮑菇	枸杞、杏鮑菇、玉米筍、麻油	有機 青菜	羅宋湯	高麗菜、牛番茄 西洋芹、洋蔥	水果	油飯 決明子茶	5.3	2.5	1.6	0.3	2.5	724.0
11/10(五)	桂圓芝麻饅頭 豆漿	白飯	香滷翅小腿	翅小腿、薑、蔥	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	南瓜濃湯	南瓜、玉米、洋芋 奶油、奶粉	水果	雞排漢堡 雙花甘草茶	5.6	2.6	1.6	0.3	2.7	764.1
11/13(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	日式壽喜燒	黑豬梅花肉片、茼蒿 紅蘿蔔片、洋蔥	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機 青菜	肉骨茶湯	肉骨茶包、大白菜、黑豬肉片	水果	台式炸醬麵	5.4	2.5	1.5	0.3	2.8	750.4
11/14(二)	海菜肉末粥	五穀飯	三杯魚丁	土魷魚丁、杏鮑菇、九層塔	冬瓜燒麵輪	冬瓜、麵輪、紅蘿蔔	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片	水果	鬆餅 麥仔茶	5.5	2.4	1.6	0.3	2.6	740.8
11/15(三)	芋泥麵包 溫牛奶	白飯	起司白醬燉雞	雞腿肉、奶油、奶粉 洋蔥、玉米粒、洋芋	蒜香豆干	小豆乾丁、八角 薑、洋地瓜、紅蘿蔔丁	有機 青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋、大白菜	水果	滑蛋雞絲麵	5.5	2.6	1.5	0.3	2.0	703.5
11/16(四)	西芹魚片粥	白飯	京都排骨	黑豬里肌、地瓜粉 洋蔥、番茄醬	鮮蔬炒寬冬粉	寬冬粉、金針菇、芹菜末 紅蘿蔔絲、高麗菜	有機 青菜	虱目魚丸湯	白蘿蔔、大骨 芹菜末、虱目魚丸	水果	刈包 紅棗枸杞茶	5.6	2.4	1.7	0.3	2.5	743.0
11/17(五)	玉米肉包 豆漿	白飯	豆瓣燒雞	雞胸肉、紅蘿蔔、香菇片、地瓜	椒鹽甜條	甜不辣、玉米筍 香菇、四季豆	有機 青菜	山藥排骨湯	山藥、軟骨丁	水果	壽桃 雙花甘草茶	5.5	2.7	1.5	0.3	2.6	751.8
11/20(一)	葡萄吐司 溫牛奶	白飯	蠔油肉片	黑豬肉片、玉米筍 木耳絲、紅蘿蔔、小黃瓜	糖醋豆腸	西洋芹、豆腸、番茄 美白菇、鴻喜菇	有機 青菜	白蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔、魚丸、排骨丁	水果	日式炒烏龍	5.3	2.6	1.6	0.3	2.7	743.1
11/21(二)	什錦鹹稀飯	五穀飯	泰式檸檬魚	白肉魚片、洋蔥、蒜泥 魚露、香菜、青蔥	瓜仔肉燥	幼條瓜、黑豬絞肉	有機 青菜	花枝羹	花枝羹、紅蘿蔔絲、雞蛋 筍籤、金針菇、木耳絲	水果	爆漿餐包 麥仔茶	5.4	2.5	1.5	0.3	2.8	750.4
11/22(三)	菠蘿麵包 溫牛奶	白飯	迷迭香雞腿排	去骨雞腿排、迷迭香	奶香燴白菜	大白菜、紅蘿蔔絲 香菇絲、奶油、奶粉	有機 青菜	黃瓜丸片湯	大黃瓜、貢丸、大骨	水果	什錦炒麵	5.6	2.4	1.8	0.3	2.5	745.5
11/23(四)	地瓜高麗菜粥	白飯	粉蒸肉	黑豬五花肉、蒸肉粉、地瓜	洋蔥炒蛋	洋蔥、雞蛋	有機 青菜	酸辣湯	筍籤、紅蘿蔔絲 金針菇、豆腐、雞蛋	水果	水餃 紅棗枸杞茶	5.7	2.5	1.6	0.3	2.5	752.0
11/24(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	無骨雞排	無骨雞腿排	揚州炒飯	白飯、雞蛋、蝦仁 高麗菜、蔥	有機 青菜	玉米濃湯	玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔 奶油、奶粉	水果	奶酥餐包 雙花甘草茶	5.6	2.7	1.7	0.3	2.7	771.1
11/27(一)	紅豆吐司 溫牛奶	白飯	馬鈴薯燉雞腿	雞腿、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	黃瓜貢丸	大黃瓜、貢丸	有機 青菜	冬瓜大骨湯	冬瓜片、豬軟骨、薑絲	水果	番茄紅醬螺旋麵	5.5	2.5	1.7	0.3	2.6	747.8
11/28(二)	山藥雞絲粥	五穀飯	梅菜控肉	黑豬五花肉、梅乾菜、大頭菜	開陽白菜	小白菜、蝦米、紅蘿蔔 木耳、香菇	有機 青菜	山藥香菇雞湯	香菇、雞腿肉、山藥	水果	麥克雞塊 麥仔茶	5.3	2.6	1.7	0.3	2.5	731.0
11/29(三)	火腿蔥麵包 溫牛奶	白飯	沙茶魚	魚丁、四角油腐、高麗菜 沙茶醬、九層塔	香菇蒸蛋	香菇、雞蛋	有機 青菜	銀羅玉米湯	白蘿蔔、玉米段、豬大骨	水果	桂圓紫米粥	5.4	2.6	1.6	0.3	2.5	735.5
11/30(四)	玉米瘦肉粥	白飯	蘋果咖哩雞	雞胸肉、馬鈴薯、紅蘿蔔 咖哩、蘋果	豆乾炒銀芽	豆乾、豆芽菜、蔥段	有機 青菜	肉羹湯	肉羹、芋頭、香菇、軟骨丁	水果	蔥抓餅 洛神花茶	5.3	2.7	1.5	0.3	2.5	730.5

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