

新北市私立裕德藝術幼兒園113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	乳品類 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(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	泰式打拋豬肉	黑豬絞肉、魚露、番茄、九層塔	蘿蔔燒海帶結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔	有機青菜	脆筍排骨湯	竹筍、黑豬排骨	水果	奶油餐包 決明子茶	5.0	1.3	2.0	0.0	0.3	2.2	608.5
11/4(一)	火腿起士吐司 溫牛奶	白飯	麻香嫩雞腿	雞腿肉、杏鮑菇、麻油、枸杞	鐵板豆腐	豆腐、黑豬肉片 蔥、洋蔥、玉米筍	有機青菜	番茄蔬菜湯	番茄、金針菇、大白菜	水果	台式炒麵	4.5	1.5	1.5	0.8	0.3	2.5	708.0
11/5(二)	西芹魚片粥	五穀飯	日式壽喜燒	黑豬梅花肉片、茼蒿、紅蘿蔔、洋葱	什錦蒲瓜	蒲瓜、蝦米、枸杞、鴻喜菇	有機青菜	高麗蛋花湯	高麗菜、雞蛋、黑豬排骨	水果	滷蛋 洛神花茶	4.8	1.5	1.8	0.0	0.3	2.0	586.5
11/6(三)	香蔥麵包 溫牛奶	白飯	蒜香奶油魚片	白肉魚片、洋葱、蒜泥、奶油	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	海節玉米湯	海帶節、玉米、黑豬排骨	水果	烤披薩 雙花甘草茶	4.5	1.3	1.5	0.8	0.3	2.5	699.0
11/7(四)	栗子雞肉粥	白飯	梅菜控肉	梅乾菜、大頭菜、黑豬五花肉	鮮蔬炒寬冬粉	寬冬粉、金針菇、芹菜 紅蘿蔔、高麗菜	有機青菜	肉羹湯	肉羹、芋頭、香菇	水果	叉燒包 麥仔茶	5.5	1.4	1.7	0.0	0.3	2.0	628.5
11/8(五)	桂圓芝麻饅頭 豆漿	白飯	什錦蝦仁	蝦仁、洋葱、黃瓜、紅蘿蔔	奶香燴白菜	大白菜、紅蘿蔔 香菇、奶油、奶粉	有機青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片	水果	馬拉糕 紅棗枸杞茶	4.5	1.2	2.0	0.0	0.3	2.0	557.0
11/11(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	鐵板豬柳	黑豬肉絲、洋葱、鴻禧菇、蘑菇醬	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機青菜	羅宋湯	高麗菜、番茄、洋葱、西洋芹	水果	什錦米苔目	5.0	1.3	1.4	0.8	0.3	2.5	731.5
11/12(二)	古早味鹹粥	五穀飯	豆酥魚片	豆酥、鯛魚片	紅燒粉絲	冬粉、黑豬絞肉 紅蘿蔔、木耳	有機青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果	麥克雞塊 雙花甘草茶	5.0	1.6	1.6	0.0	0.3	2.3	618.0
11/13(三)	克林姆麵包 溫牛奶	白飯	蘿蔔燉雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞腿肉	豆簽絲瓜	絲瓜、豆簽	有機青菜	枸杞山藥湯	黑豬軟骨、山藥、枸杞	水果	烤地瓜 決明子茶	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.1	710.5
11/14(四)	吻仔魚高麗菜粥	白飯	南洋咖哩燉肉	黑豬里肌、馬鈴薯、椰奶、咖哩	四季豆炒三絲	四季豆、金針菇 木耳、紅蘿蔔	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	油飯 麥仔茶	5.3	1.3	1.9	0.0	0.3	2.0	615.0
11/15(五)	玉米肉包 豆漿	炒飯	府城蝦捲	蝦捲	夏威夷炒飯	雞肉絲、鳳梨、蝦仁 洋葱、雞蛋、白飯	有機青菜	黃瓜丸片湯	大黃瓜、貢丸片、黑豬排骨	水果	杯子蛋糕 洛神花茶	5.0	2.0	1.3	0.0	0.3	2.1	616.5
11/18(一)	葡萄吐司 溫牛奶	白飯	芋頭燒雞	雞腿肉、香菇、芋頭	香菇白菜年糕	香菇、年糕、大白菜、紅蘿蔔	有機青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	肉燥板條	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.2	716.5
11/19(二)	南瓜雞蓉玉米粥	五穀飯	筍干燒肉	黑豬肉角、竹筍	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機青菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	水煮玉米 紅棗枸杞茶	4.8	1.7	1.7	0.0	0.3	2.6	629.0
11/20(三)	可頌麵包 溫牛奶	白飯	三色雞丁	雞胸肉、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔	菇菇蒸蛋	雞蛋、金針菇、香菇絲	有機青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、黑豬肉絲	水果	桂圓紫米粥	4.6	1.5	1.7	0.8	0.3	2.6	726.0
11/21(四)	什錦蔬菜粥	白飯	豆豉蒸魚	鯛魚片、豆豉、蔥花	醬燒甜不辣	甜不辣條、洋葱、蔥、白芝麻	有機青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	刈包 麥仔茶	5.0	1.5	1.5	0.0	0.3	2.0	593.0
11/22(五)	紅糖豆沙包 豆漿	白飯	蠔油肉片	黑豬肉片、玉米筍、木耳、馬鈴薯	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔 貢丸、肉羹、鳥蛋	有機青菜	芹菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔 芹菜、黑豬軟骨	水果	三明治 雙花甘草茶	4.6	1.6	2.0	0.0	0.3	2.3	600.0
11/25(一)	地瓜吐司 溫牛奶	白飯	南瓜雞丁	雞腿肉、洋葱、南瓜	豆乾炒銀芽	豆乾、豆芽菜、蔥段	有機青菜	虱目魚丸湯	黑豬大骨、虱目魚丸	水果	番茄肉醬義大利麵	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.5	734.5
11/26(二)	滑蛋瘦肉粥	五穀飯	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、木耳	西芹素雞	西洋芹、素雞、香菇、彩椒	有機青菜	山藥香菇雞湯	香菇、雞腿肉、山藥	水果	玉米烤餅 紅棗枸杞茶	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	2.1	612.5
11/27(三)	椰子麵包 溫牛奶	白飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋葱、蒜泥	什錦滷味	綠花椰、花干、4/1豆干 海帶節、川耳	有機青菜	黃豆芽肉絲湯	黃豆芽、黑豬肉絲	水果	紅豆湯圓	4.7	1.5	1.7	0.8	0.3	2.3	715.0
11/28(四)	芋頭肉末粥	白飯	古早味滷肉	黑豬肉角、白蘿蔔、三角油豆腐	螞蟻上樹	高麗菜、紅蘿蔔、冬粉 芹菜、黑豬絞肉	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	水果	螺絲捲 雙花甘草茶	5.3	1.4	1.5	0.0	0.3	2.0	609.5
11/29(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	香烤翅小腿	翅小腿	日式蒸蛋	雞蛋、魚板絲、香菇	有機青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、金針菇、雞蛋	水果	雞排漢堡 決明子茶	4.5	1.2	1.2	0.0	0.3	2.5	567.0

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：李翊瑄
 午餐後皆備有時令水果 本校無使用輻射產品 本校使用豬肉產地為臺灣

