

新北市私立裕德藝術幼兒園113年度第一學期十二月份餐點表

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
12/2(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	青椒炒肉絲	青椒、黑豬里肌、青蔥	起司洋芋煲	洋芋、紅蘿蔔丁 奶油、奶粉、洋蔥	有機青菜	南瓜肉絲湯	南瓜、黑豬肉絲	水果	什錦烏龍麵	5.5	1.5	1.3	0.3	1.8	611.0
12/3(二)	廣東粥	五穀飯	糖醋雞丁	雞胸肉、檸檬汁、洋蔥、番茄	魚香豆腐	板豆腐、薑、蔥 黑豬絞肉、川耳	有機青菜	海芽蛋花湯	海芽、雞蛋、黑豬排骨	水果	奶酥餐包 紅棗枸杞茶	5.0	1.5	1.4	0.3	2.3	608.5
12/4(三)	蔥肉鬆麵包 溫牛奶	白飯	蒜泥白肉	黑豬五花、蒜泥、洋蔥 薑絲、香油、豆芽菜	洋蔥炒蛋	洋蔥、雞蛋	有機青菜	鮮瓜魚丸湯	魚丸、大黃瓜、黑豬排骨	水果	芋香西米露	5.0	1.3	1.6	0.3	2.3	604.5
12/5(四)	山藥雞肉粥	白飯	照燒鯛魚片	鯛魚片、BBQ醬汁	白菜滷	大白菜、木耳 豆皮、金針菇	有機青菜	蕪菁排骨湯	黑豬排骨、大頭菜	水果	叉燒包 雙花甘草茶	5.0	1.3	2.0	0.3	2.0	596.5
12/6(五)	鮮奶饅頭 豆漿	白飯	蔥燒雞腿	雞腿肉、蔥白段、薑、洋蔥	蒲瓜什錦	蒲瓜、魚板絲、薑絲	有機青菜	玉米排骨湯	玉米、黑豬排骨	水果	三明治 決明子茶	5.0	1.5	2.0	1.0	1.8	635.5
12/9(一)	紫米桂圓吐司 溫牛奶	白飯	青醬豬肉丸	獅子頭、玉米粒、九層塔	筍乾滷海結	竹筍、海帶節 紅蘿蔔、黑豬肉角	有機青菜	翡翠豆腐羹	翡翠、豆腐、筍籤 木耳、雞蛋、香菇	水果	肉燥板條	5.2	1.3	2.0	0.3	2.0	610.5
12/10(二)	香菇瘦肉粥	五穀飯	府城蝦捲	蝦捲	瓜仔肉	黑豬絞肉、脆瓜	有機青菜	野菇蔬菜湯	鴻喜菇、美白菇 洋蔥、柴魚片	水果	滷蛋 雙花甘草茶	5.0	2.0	1.5	0.3	2.0	615.5
12/11(三)	椰子麵包 溫牛奶	白飯	沙茶鯛魚片	鯛魚片、麵輪 沙茶醬、九層塔	香菇蒸蛋	香菇、雞蛋	有機青菜	芹香貢丸湯	西洋芹、貢丸、黑豬排骨	水果	鍋燒意麵	5.0	1.5	1.5	0.3	2.3	611.0
12/12(四)	蔬菜魚片粥	白飯	法式蘑菇燉雞	雞胸丁、馬鈴薯、蘑菇、奶油、奶粉	三色干丁	豆乾丁、紅蘿蔔、毛豆、玉米	有機青菜	黃芽排骨湯	黃豆芽、黑豬排骨	水果	水煮玉米 紅棗枸杞茶	5.3	1.5	1.5	0.3	2.5	644.0
12/13(五)	筍香肉包 豆漿	炒飯	香酥豬排	黑豬里肌	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、馬鈴薯 玉米醬、奶粉	水果	杯子蛋糕 麥仔茶	5.0	2.0	1.6	1.0	2.5	690.0
12/16(一)	火腿吐司 溫牛奶	白飯	打拋肉	黑豬絞肉、、番茄、九層塔	豆芽炒雙菇	黃豆芽、鴻喜菇 美白菇、紅蘿蔔絲	有機青菜	白菜三絲湯	大白菜、紅蘿蔔 木耳、黑豬排骨丁	水果	肉絲炒麵	5.0	1.5	2.0	0.3	1.8	593.5
12/17(二)	竹筍雞肉粥	五穀飯	破布子蒸魚	白肉魚片、洋蔥、樹子	什錦炒海絲	海帶絲、黑豬肉絲、小黃瓜	有機青菜	蔬菜湯	高麗菜、番茄、黑豬排骨	水果	麥克雞塊 洛神花茶	5.0	1.5	2.0	0.3	1.8	593.5
12/18(三)	全麥芝心麵包 溫牛奶	白飯	醬爆雞丁	雞腿肉、白芝麻 黃瓜丁、洋蔥	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	有機青菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	紅豆湯圓	5.2	1.5	1.5	0.3	2.3	625.0
12/19(四)	玉米瘦肉粥	白飯	銀蘿燉肉	黑豬里肌、紅蘿蔔、白蘿蔔	紅燒粉絲	冬粉、黑豬絞肉 紅蘿蔔、木耳、毛豆	有機青菜	山藥排骨湯	山藥、黑豬排骨、枸杞	水果	銀絲捲 雙花甘草茶	5.5	1.5	1.8	0.3	2.0	635.5
12/20(五)	紅糖地瓜饅頭 豆漿	白飯	味噌燉雞肉	味噌、雞腿肉、洋蔥、馬鈴薯	芹香炒豆干	豆干、芹菜、木耳、玉米筍	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、竹筍、紅蘿蔔 金針菇、雞蛋	水果	奶油餐包 決明子茶	5.5	1.5	1.6	1.0	2.5	702.5
12/23(一)	芋頭吐司 溫牛奶	白飯	薑汁豬肉	薑汁、洋蔥、黑豬里肌肉片	什錦年糕	年糕、大白菜、紅蘿蔔	有機青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋、黑豬排骨	水果	台式炒米粉	5.5	1.5	2.2	0.3	1.8	633.5
12/24(二)	絲瓜鹹粥	五穀飯	三杯雞丁	雞胸肉、九層塔、杏鮑菇、薑	南瓜燴豆腐	南瓜、玉米粒、豆腐、青豆仁	有機青菜	冬瓜大骨湯	冬瓜片、黑豬大骨、薑絲	水果	鬆餅 紅棗枸杞茶	5.5	1.5	1.8	0.3	2.0	635.5
12/25(三)	菠蘿麵包 溫牛奶	白飯	什錦蝦仁	蝦仁、洋蔥、黃瓜、紅蘿蔔	肉末蒸蛋	黑豬絞肉、雞蛋	有機青菜	蘿蔔雞湯	白蘿蔔、雞腿肉、紅蘿蔔	水果	桂圓紫米粥	5.0	1.4	1.8	0.3	2.3	614.0
12/26(四)	翡翠叻仔魚粥	白飯	豆瓣燒雞	雞胸肉、香菇片、地瓜	農家小炒	高麗菜、洋蔥、鹹豬肉 香腸、蒜苗	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	油飯 麥仔茶	5.3	1.5	1.6	0.3	2.0	616.5
12/27(五)	起司肉包 豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉	八角、醬油 黑豬五花肉、馬鈴薯	大黃瓜炒木耳	大黃瓜、木耳、雞蛋、玉米筍	有機青菜	虱目魚丸湯	黑豬大骨、芹菜、虱目魚丸	水果	雞排漢堡 雙花甘草茶	5.5	1.5	2.0	1.0	2.2	694.5
12/30(一)	紅豆吐司 溫牛奶	白飯	香滷雞腿	雞腿	肉燥油腐	黑豬絞肉、油豆腐、小黃瓜	有機青菜	肉羹湯	竹筍、肉羹、木耳、雞蛋	水果	奶油白醬螺旋麵	5.0	1.3	1.6	0.3	2.5	616.5
12/31(二)	什錦菇菇雞肉粥	五穀飯	京都排骨	黑豬小排、地瓜粉	醬燒冬瓜	冬瓜、香菇、薑絲	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	水果	烤地瓜 洛神花茶	5.0	2.0	2.0	0.3	1.8	616.0
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：李翊瑋 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																	

