

新北市私立裕德藝術幼兒園113年度第一學期一月份餐點表

日期	早餐	午餐									午點	全穀雜 種類 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											
1/2(四)	古早味鹹粥	白飯	蒲燒鰻魚	蒲燒汁、鯛魚	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	黃瓜丸片湯	大黃瓜、貢丸片、黑豬排骨	水果	叉燒包 紅棗枸杞茶	5.3	1.5	1.7	0.0	0.4	2.4	649.0
1/3(五)	芋頭芋泥包 豆漿	白飯	春川炒雞	雞腿肉、地瓜、起司絲、彩椒	鮮蔬炒寬冬粉	寬冬粉、金針菇、芹菜 紅蘿蔔、高麗菜	有機 青菜	海節玉米湯	海帶節、玉米、黑豬排骨	水果	奶酥餐包 雙花甘草茶	6.0	1.3	1.6	0.0	0.3	2.3	674.5
1/6(一)	奶酥吐司 溫牛奶	白飯	壽喜燒肉	黑豬肉片、大白菜、紅蘿蔔 洋蔥、柴魚片、白芝麻	豆乾炒銀芽	豆乾、豆芽菜、蔥段	有機 青菜	羅宋湯	高麗菜、番茄、洋蔥、西洋芹	水果	台式炒麵	5.5	1.3	2.1	0.8	0.3	2.3	772.0
1/7(二)	滑蛋魚片粥	五穀飯	BBQ翅小腿	翅小腿、BBQ醬汁	菇菇蒸蛋	雞蛋、金針菇、香菇絲	有機 青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果	滷蛋 決明子茶	5.0	1.3	1.7	0.0	0.3	3.0	649.0
1/8(三)	克林姆麵包 溫牛奶	白飯	粉蒸肉	黑豬五花肉、蒸肉粉、芋頭	醬燒甜不辣	甜不辣條、洋蔥、蔥、白芝 麻	有機 青菜	青菜豆腐湯	小白菜、豆腐	水果	芋香西米露	6.0	1.3	1.5	0.8	0.3	2.0	774.0
1/9(四)	南瓜雞蓉玉米粥	白飯	豆豉蒸魚	鯛魚片、豆豉、蔥花	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機 青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	油飯	6.0	1.3	1.5	0.0	0.3	2.4	678.0
1/10(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	普羅旺斯燉肉	黑豬肉角、洋蔥、番茄 西洋芹、馬鈴薯	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔 貢丸、肉羹、鳥蛋	有機 青菜	蕪菁排骨湯	蕪菁、黑豬排骨	水果	馬拉糕 洛神花茶	5.3	1.6	2.1	0.0	0.3	2.2	645.5
1/13(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	照燒雞丁	雞腿肉、白芝麻、洋蔥	香菇白菜年糕	香菇、年糕、大白菜、紅蘿 蔔	有機 青菜	黃豆芽肉絲湯	黃豆芽、黑豬肉絲	水果	什錦米苔目	5.5	1.3	1.8	1.0	0.3	2.0	776.5
1/14(二)	芋頭排骨粥	五穀飯	蠔油肉片	黑豬肉片、玉米筍、木耳	蘿蔔燒海帶結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔	有機 青菜	高麗蛋花湯	高麗菜、雞蛋、黑豬排骨	水果	麥克雞塊 紅棗枸杞茶	5.0	2.3	2.2	0.0	0.3	2.0	646.5
1/15(三)	香蔥麵包 溫牛奶	白飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋蔥、蒜泥	什錦滷味	綠花椰、花干、4/1豆干 海帶節、川耳	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片	水果	紅豆湯圓	5.6	1.4	2.0	0.8	0.3	2.2	775.0
1/16(四)	吻魚紫菜粥	白飯	洋蔥豬柳	黑豬柳、紅蘿蔔、洋蔥	木須炒蛋	雞蛋、木耳、紅蘿蔔絲	有機 青菜	肉羹湯	肉羹、芋頭、香菇	水果	水煮玉米 雙花甘草茶	6.0	1.4	1.6	0.0	0.3	2.3	679.0
1/17(五)	桂圓芝麻饅頭 豆漿	炒飯	芋頭燒雞	雞胸肉、香菇片、芋頭	夏威夷炒飯	雞肉絲、鳳梨、蝦仁 洋蔥、雞蛋、白飯	有機 青菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、奶粉	水果	杯子蛋糕 決明子茶	6.0	1.5	1.5	0.0	0.3	2.0	663.0
1/20(一)	火腿起士吐司 溫牛奶	白飯	味增燉雞	味增、雞腿肉、馬鈴薯	西芹素雞	西洋芹、素雞、香菇、彩椒	有機 青菜	山藥排骨湯	黑豬排骨、山藥	水果	肉燥板條	5.5	1.5	1.5	1.0	0.3	2.3	796.0
1/21(二)	菠菜雞肉粥	五穀飯	筍干滷肉	黑豬肉角、竹筍	芋頭三丁	芋頭、馬鈴薯 玉米粒、黑豬肉末	有機 青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	烤披薩 麥仔茶	6.0	1.8	1.5	0.0	0.3	1.8	664.5
1/22(三)	菠蘿麵包 溫牛奶	白飯	什錦蝦仁	蝦仁、洋蔥、黃瓜、紅蘿蔔	螞蟻上樹	高麗菜、紅蘿蔔、冬粉 芹菜、黑豬絞肉	有機 青菜	芹菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔 芹菜、黑豬軟骨	水果	桂圓紫米粥	5.7	1.5	2.1	0.8	0.4	1.8	771.0
1/23(四)	皮蛋瘦肉粥	白飯	南瓜雞丁	雞肉、洋蔥、南瓜	玉米筍炒鮮菇	玉米筍、杏鮑菇 鴻喜菇、美白菇	有機 青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、黑豬肉絲	水果	水餃 洛神花茶	5.8	1.4	2.0	0.0	0.3	2.0	657.0
1/24(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	回鍋肉片	黑豬五花肉片、豆乾、高麗菜	日式蒸蛋	雞蛋、魚板絲、香菇	有機 青菜	番茄蔬菜湯	番茄、金針菇、大白菜	水果	三明治 紅棗枸杞茶	5.3	1.2	1.8	0.0	0.3	2.5	638.0

弘霖、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)  
村產品 本校使用豬肉產地為臺灣

營養師：李翊瑄



