

新北市私立裕德藝術幼兒園113年度第二學期三月份餐點表

日期	早餐	午餐									午點	全穀雜糧類	油脂類	蔬菜類	乳品類	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	份數	卡
3/3(一)	全麥乳酪吐司	白飯	蔥油燜雞	雞腿肉、青蔥、蒜	咖哩冬粉	洋蔥、紅蘿蔔、鴻喜菇 美白菇、冬粉、高麗菜	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	什錦烏龍麵	5.5	1.1	1.5	0.8	0.3	2.3	748.0
	溫牛奶										烤披薩 麥仔茶	5.7	1.5	1.7	0.0	0.3	2.6	683.0
3/4(二)	玉米瘦肉粥	五穀飯	筍干燒肉	黑豬角肉、筍干	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	地瓜芋圓甜湯	5.0	1.5	1.3	0.8	0.3	2.0	708.0
	菠蘿麵包	白飯	照燒鯛魚片	鯛魚片、BBQ醬汁	瓜仔肉	黑豬絞肉、脆瓜	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、木耳、紅蘿蔔 金針菇、雞蛋	水果	叉燒包	5.5	1.3	1.4	0.0	0.3	2.3	634.5
溫牛奶	紅棗枸杞茶										5.7							
3/6(四)	滑蛋魚片粥	白飯	青椒炒肉絲	青椒、黑豬里肌、青蔥	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機青菜	山藥排骨湯	山藥、黑豬排骨、枸杞、當歸	水果	馬拉糕	6.0	1.5	1.2	0.0	0.3	2.8	703.5
	紅豆包	香滷棒腿	棒腿、薑、蔥	芋頭三丁	芋頭、馬鈴薯 玉米粒、黑豬肉末	有機青菜	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、黑豬軟骨	水果	雙花甘草茶	5.8							
3/7(五)	豆漿	白飯	醬爆雞丁	雞胸丁、小黃瓜、蔥段	魚香豆腐	板豆腐、蔥 黑豬絞肉、川耳	有機青菜	翡翠叻仔魚羹	翡翠、叻仔魚、雞蛋、筍絲、 芹菜末、紅蘿蔔	水果	番茄肉醬義大利麵	5.8	1.8	1.5	0.8	0.3	2.5	812.5
	紅蘿蔔葡萄吐司										滷蛋	5.3	1.6	2.1	0.0	0.3	2.2	645.5
3/11(二)	南瓜雞蓉粥	五穀飯	馬鈴薯燉肉	八角、醬油 黑豬五花肉、馬鈴薯	玉米筍炒鮮菇	玉米筍、杏鮑菇 鴻喜菇、美白菇	有機青菜	竹筍排骨湯	竹筍、黑豬排骨	水果	洛神花茶							
	可頌麵包	白飯	青醬野菇燉雞	雞腿肉、九層塔、綠花椰 洋菇、馬鈴薯	日式蒸蛋	雞蛋、魚板絲	有機青菜	番茄大骨湯	牛番茄、黑豬排骨	水果	鍋燒意麵	5.5	1.3	2.0	0.0	0.3	2.1	637.5
溫牛奶	鬆餅										5.7	2.2	1.3	0.0	0.3	2.0	668.5	
3/13(四)	古早味鹹粥	白飯	破布子蒸魚	魚片、板豆腐、破布子	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔 貢丸、肉羹、鳥蛋	有機青菜	珍菇豆腐湯	豆腐、黑豬軟骨、秀珍菇	水果								杯子蛋糕
	芝麻包	炒飯	藍帶豬排	豬排	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、玉米醬、奶粉	水果	麥仔茶	5.6	2.3	1.6	0.0	0.3	3.0	733.5
豆漿	台式炒麵										5.3	1.7	1.8	0.8	0.3	2.2	762.5	
3/17(一)	奶酥吐司	白飯	糖醋雞丁	雞胸肉、檸檬汁、洋蔥、番茄	蘿蔔燒海帶結	海帶結、白蘿蔔、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	麥克雞塊	5.6	2.3	1.6	0.0	0.3	3.0	733.5
	溫牛奶										紅棗枸杞茶							
3/18(二)	叻仔魚高麗菜粥	五穀飯	芋頭燒肉	黑豬肉角、芋頭 杏鮑菇、蔥、刈薯	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	紅豆湯圓	5.3	1.7	1.8	0.8	0.3	2.2	762.5
	香蔥麵包	白飯	什錦蝦仁	蝦仁、洋蔥、黃瓜、紅蘿蔔	金針菇豆腐煲	金針菇、板豆腐、黑豬絞肉	有機青菜	榨菜排骨湯	榨菜、黑豬排骨	水果	紅豆湯圓	5.3	1.7	1.8	0.8	0.3	2.2	762.5
溫牛奶	水煮玉米										6.0	1.7	2.2	0.0	0.3	2.0	689.5	
3/20(四)	香菇雞肉粥	白飯	蒙古炒肉片	黑豬肉片、高麗菜、洋蔥絲、九層塔	奶香燴白菜	大白菜、紅蘿蔔 香菇、奶油、奶粉	有機青菜	銀羅玉米湯	白蘿蔔、玉米段、黑豬大骨	水果								雙花甘草茶
	蔥燒包	白飯	蘋果咖哩雞	雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果	大黃瓜炒木耳	大黃瓜、木耳、雞蛋、玉米 筍	有機青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	三明治	5.3	1.5	2.2	0.0	0.3	2.1	637.5
豆漿	洛神花茶										5.8							
3/24(一)	地瓜吐司	白飯	京醬肉絲	黑豬肉絲、甜麵醬、洋蔥、木耳	醬燒甜不辣	甜不辣、小黃瓜、蔥、白芝 麻	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、蔥花	水果	肉燥蔥油乾拌麵	5.8	1.8	1.6	0.8	0.3	1.8	773.0
	溫牛奶										奶酥麵包	5.6	2.2	1.5	0.0	0.4	2.0	672.5
3/25(二)	芋頭排骨粥	五穀飯	府城蝦捲	蝦捲	香菇蒸蛋	香菇、雞蛋	有機青菜	黃豆芽肉絲湯	黃豆芽、黑豬肉絲	水果	決明子茶							
	全麥芝心麵包	白飯	普羅旺斯燉肉	黑豬肉角、洋蔥、番茄 西洋芹、馬鈴薯	什錦炒海絲	海帶絲、木耳、紅蘿蔔	有機青菜	蕪菁排骨湯	蕪菁、黑豬排骨	水果	桂圓紫米粥	5.5	1.6	2.2	0.8	0.3	1.8	758.0
溫牛奶	油飯										5.7	1.7	1.7	0.0	0.3	2.5	686.0	
3/27(四)	什錦蔬菜粥	白飯	BBQ翅小腿	翅小腿、BBQ醬汁	蟹黃豆腐煲	板豆腐、鹹蛋黃、南瓜泥、蔥	有機青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果								雙花甘草茶
	蔓越莓饅頭	白飯	古早味滷肉	黑豬五花肉、白蘿蔔、三角油豆腐	百菇燴絲瓜	絲瓜、美白菇 袖珍菇、鴻喜菇	有機青菜	虱目魚丸湯	黑豬大骨、虱目魚丸	水果	雞排漢堡	5.5	1.6	2.2	0.0	0.3	2.2	662.0
豆漿	麥仔茶										5.5							
3/31(一)	火腿起士吐司	白飯	塔香雞丁	雞胸肉、九層塔、杏鮑菇、薑	螞蟻上樹	高麗菜、紅蘿蔔、冬粉 芹菜、黑豬絞肉	有機青菜	黃瓜大骨湯	大黃瓜、黑豬排骨丁	水果	肉燥板條	5.5	1.5	1.6	0.8	0.3	2.1	756.5
	溫牛奶										5.5	1.5	1.6	0.8	0.3	2.1	756.5	

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：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

