

新
北
市
私
立
裕
德
藝
術
幼
兒
園
114
年
度
第
一
學
期
十
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			
10/1(三)	克林姆麵包	白飯	南瓜雞丁	雞腿肉、洋蔥、南瓜	肉末蒸蛋	黑豬絞肉、雞蛋	有機青菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	螺絲捲	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	鮮奶										麥仔茶							
10/2(四)	香菇瘦肉粥	白飯	蒜香蒸魚	白肉魚片、蒜末	白菜滷	大白菜、木耳 豆皮、金針菇	有機青菜	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔、味噌	水果	水煮玉米	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0
											冬瓜茶							
10/3(五)	芝麻包	白飯	梅菜控肉	梅乾菜、大頭菜、黑豬五花肉	蒲瓜什錦	蒲瓜、薑絲、魚板絲	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、木耳 金針菇、雞蛋	水果	三明治	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0
	豆漿										紅棗枸杞茶							
10/6(一)																		
10/7(二)	番茄雞肉粥	五穀飯	香滷豬排	黑豬里肌	家常冬粉	高麗菜、木耳絲 黑豬絞肉、冬粉	有機青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋、大白菜 黑豬排骨	水果	蘿蔔糕	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5
											雙花甘草茶							
10/8(三)	蔥麵包	白飯	沙茶鯛魚片	鯛魚片、麵輪 沙茶醬、九層塔	糖醋豆腸	西洋芹、豆腸、番茄、洋蔥	有機青菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯 玉米醬、奶粉	水果	紅豆薏仁湯	4.5	1.3	1.3	0.8	0.3	2.3	682.0
	鮮奶																	
10/9(四)	玉米肉絲粥	白飯	壽喜燒肉	黑豬梅花肉片、茼蒿 紅蘿蔔、洋蔥	醬燒冬瓜	冬瓜、香菇、薑絲	有機青菜	鮮瓜魚丸湯	魚丸、大黃瓜、黑豬排骨	水果	油飯	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5
											洛神花茶							
10/10(五)																		
10/13(一)	紫米桂圓吐司	白飯	回鍋肉片	黑豬五花肉片、豆乾、高麗菜	魚板蒸蛋	魚板、雞蛋	有機青菜	酸辣湯	竹筍、豆腐、黑豬肉絲 木耳、雞蛋	水果	台式炒米粉	5.0	1.1	1.3	0.8	0.3	2.5	720.0
	溫牛奶																	
10/14(二)	滑蛋魚片粥	五穀飯	府城蝦捲	蝦捲	白菜年糕	木耳、大白菜、洋蔥 寧波年糕	有機青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片	水果	叉燒包	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5
											麥仔茶							
10/15(三)	芋泥麵包	白飯	奶油白醬燉雞	雞腿肉、奶油、奶粉 洋蔥、玉米粒、洋芋	木須炒蛋	雞蛋、木耳、紅蘿蔔絲	有機青菜	珍菇豆腐湯	豆腐、黑豬軟骨、秀珍菇	水果	桂圓紫米粥	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	鮮奶																	
10/16(四)	香菇雞茸粥	白飯	味噌燒肉	黑豬肉角、茼蒿、紅蘿蔔、味噌	三色干丁	豆乾丁、紅蘿蔔 毛豆、玉米粒	有機青菜	海帶金針湯	海帶芽、金針菇、黑豬排骨	水果	烤地瓜	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5
											柚子茶							
10/17(五)	紅糖豆沙包	炒飯	香滷雞腿	雞腿、薑、蔥	揚州炒飯	白飯、雞蛋、蝦仁 高麗菜、蔥	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	壽桃	5.0	2.0	1.6	0.0	0.3	2.5	648.0
	豆漿										雙花甘草茶							
10/20(一)	全麥乳酪吐司	白飯	塔香雞丁	雞胸肉、九層塔、杏鮑菇、薑	玉米筍炒鮮菇	玉米筍、杏鮑菇 鴻喜菇、美白菇	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、洋蔥、豆腐、蔥花	水果	雞絲麵	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
	溫牛奶																	
10/21(二)	芋頭肉絲粥	五穀飯	五香滷肉	1/4豆干、黑豬五花肉、木耳	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	玉米排骨湯	玉米、黑豬排骨	水果	麥克雞塊	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5
											紅棗枸杞茶							
10/22(三)	波蘿麵包	白飯	豆豉蒸魚	鯛魚片、豆豉、蔥花	醬燒豆腐煲	油豆腐、九層塔 洋蔥、老薑片	有機青菜	海帶芽蛋花湯	海帶芽、雞蛋	水果	紅豆甜湯	4.6	1.5	1.5	0.8	0.3	1.8	673.0
	鮮奶																	
10/23(四)	什錦鹹稀飯	白飯	咖哩肉片	黑豬肉片、玉米筍、馬鈴薯	蘿蔔燒海帶結	海帶結、白蘿蔔、川耳	有機青菜	野菇蔬菜湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、鴻喜菇 洋蔥、柴魚片、美白菇	水果	滷蛋	5.0	1.1	1.2	0.0	0.3	2.0	567.5
											洛神花茶							
10/24(五)																		
10/27(一)	芋頭吐司	白飯	麻香菇菇肉片	黑豬肉片、杏鮑菇、麻油、枸杞	日式蒸蛋	香菇、雞蛋	有機青菜	芹香貢丸湯	芹蔡、貢丸、黑豬排骨	水果	什錦炒烏龍	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
	溫牛奶																	
10/28(二)	什錦菇菇雞肉粥	五穀飯	咖哩燉雞	雞腿肉、馬鈴薯、洋蔥	蔥燒豆腐	蔥、黑豬絞肉、豆腐 紅蘿蔔、洋蔥	有機青菜	蔬菜湯	高麗菜、番茄、黑豬排骨	水果	水餃	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	1.5	576.5
											麥仔茶							
10/29(三)	紅豆麵包	白飯	破布子蒸魚	魚片、破布子	豆芽炒雙菇	黃豆芽、金針菇、香菇	有機青菜	金菇排骨湯	金針菇、高麗菜、黑豬排骨	水果	綠豆薏仁湯	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	鮮奶																	
10/30(四)	古早味鹹粥	白飯	馬鈴薯燉肉	黑豬肉角、洋蔥 馬鈴薯	關東煮	高麗菜捲、甜不辣 魚豆腐、白蘿蔔	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	芝麻球	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0
											仙草茶							
10/31(五)	果香葡萄乾捲	白飯	親子雞肉燒	雞腿肉、洋蔥、雞蛋、糖、醬油	菇菇燒芋頭	香菇、秀珍菇、芋頭	有機青菜	山藥排骨湯	香菇、黑豬排骨、山藥	水果	奶酥餐包	4.6	2.0	1.4	0.0	0.3	2.3	603.0
	豆漿										冬瓜茶							

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(治富氣冷雞)、海鮮、非基改豆腐(龍泉果菜行) 青菜(大營有機蔬菜農場) 營養師：李瑋瑋
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