

新北市私立裕德藝術幼兒園114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	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
11/3(一)	起士吐司	白飯	麻香嫩雞腿	雞腿肉、杏鮑菇、麻油、枸杞	鐵板豆腐	豆腐、木耳絲 蔥、洋蔥、玉米筍	有機青菜	金針花香菇湯	金針花、香菇、豆芽	水果	台式炒麵	4.5	1.5	1.5	0.8	0.3	2.5	708.0
	溫牛奶										滷蛋 洛神花茶	4.8	1.5	1.8	0.0	0.3	2.0	586.5
11/4(二)	南瓜雞蓉玉米粥	五穀飯	泰式打拋雞肉	雞絞肉、魚露 番茄、九層塔	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	水果	滷蛋 洛神花茶	4.8	1.5	1.8	0.0	0.3	2.0	586.5
11/5(三)	克林姆麵包	白飯	紅燒魚片	鯛魚、洋蔥、蒜泥、木耳絲	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	有機青菜	海節玉米湯	海帶節、玉米	水果	紅豆芋圓	4.5	1.3	1.5	0.8	0.3	2.5	699.0
	溫牛奶										蘿蔔糕 麥仔茶	5.5	1.4	1.7	0.0	0.3	2.0	628.5
11/6(四)	絲瓜滑蛋粥	白飯	三色雞丁	雞胸肉、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔	家常冬粉	高麗菜、木耳絲 冬粉	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、筍絲、香菇	水果	蘿蔔糕 麥仔茶	5.5	1.4	1.7	0.0	0.3	2.0	628.5
11/7(五)	牛奶饅頭	白飯	香酥雞排	雞胸肉	奶香燴白菜	大白菜、紅蘿蔔 香菇、奶油、奶粉	有機青菜	青木瓜雞湯	青木瓜、雞丁、紅棗、冬瓜	水果	三明治	4.5	1.2	2.0	0.0	0.3	2.0	557.0
	豆漿										紅棗枸杞茶	4.5	1.2	2.0	0.0	0.3	2.0	557.0
11/10(一)	蔓越莓吐司	白飯	古早味滷肉	黑豬五花、白蘿蔔、茼蒿	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機青菜	羅宋湯	高麗菜、番茄、洋蔥、西洋芹	水果	什錦米苔目	5.0	1.3	1.4	0.8	0.3	2.5	731.5
11/11(二)	溫牛奶										玉米烤餅 雙花甘草茶	5.0	1.6	1.6	0.0	0.3	2.3	618.0
	皮蛋瘦肉粥	五穀飯	豆酥魚片	豆酥、鯛魚片	什錦滷味	綠花椰、花干、4/1豆干 海帶節、川耳	有機青菜	芹菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔 芹菜、黑豬軟骨	水果	雙花甘草茶	5.0	1.6	1.6	0.0	0.3	2.3	618.0
11/12(三)	全麥芝心麵包	白飯	蘿蔔燉雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞腿肉	絲瓜寬粉	絲瓜、寬粉、枸杞	有機青菜	枸杞山藥湯	黑豬軟骨、山藥、枸杞	水果	綠豆薏仁湯	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.1	710.5
	溫牛奶										叉燒包 麥仔茶	5.3	1.3	1.9	0.0	0.3	2.0	615.0
11/13(四)	鮮菇雞茸粥	白飯	南洋咖哩燉肉	黑豬里肌、馬鈴薯、椰奶、咖哩	醬燒甜不辣	甜不辣條、洋蔥、蔥、白芝麻	有機青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	叉燒包 麥仔茶	5.3	1.3	1.9	0.0	0.3	2.0	615.0
11/14(五)	桂圓芝麻饅頭	炒飯	香烤翅小腿	翅小腿	夏威夷炒飯	黑豬肉絲、鳳梨、蝦仁 洋蔥、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 仙草茶	5.0	2.0	1.3	0.0	0.3	2.1	616.5
	豆漿										肉燥板條	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.2	716.5
11/17(一)	葡萄吐司	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	冬瓜薏仁湯	冬瓜片、黑豬大骨、薑絲 薏仁	水果	肉燥板條	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.2	716.5
溫牛奶	螺絲捲 紅棗枸杞茶										4.8	1.7	1.7	0.0	0.3	2.6	629.0	
11/18(二)	香菇鹹粥	五穀飯	筍干燒肉	黑豬五花、竹筍	紅燒豆腐	板豆腐、木耳絲 薑、蔥、蒜	有機青菜	銀蘿玉米湯	白蘿蔔、玉米段、黑豬大骨	水果	螺絲捲 紅棗枸杞茶	4.8	1.7	1.7	0.0	0.3	2.6	629.0
11/19(三)	可頌麵包	白飯	蠔油雞丁	雞腿肉、地瓜、彩椒	菇菇蒸蛋	雞蛋、金針菇、香菇絲	有機青菜	番茄蔬菜湯	番茄、金針菇、大白菜	水果	桂圓紫米粥	4.6	1.5	1.7	0.8	0.3	2.6	726.0
11/20(四)	溫牛奶										油飯 麥仔茶	5.0	1.5	1.5	0.0	0.3	2.0	593.0
	什錦蔬菜粥	白飯	破布子蒸魚	鯛魚片、板豆腐、破布子	彩椒長豆	彩椒、長豆、木耳、黑豬肉絲	有機青菜	海芽蛋花湯	海帶芽、金針菇、雞蛋	水果	油飯 麥仔茶	5.0	1.5	1.5	0.0	0.3	2.0	593.0
11/21(五)	蔓越莓饅頭	白飯	打拋雞	雞絞肉、魚露 番茄、九層塔	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔 貢丸、肉羹、鳥蛋	有機青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果	奶酥餐包 雙花甘草茶	4.6	1.6	2.0	0.0	0.3	2.3	600.0
	豆漿										台式米粉	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.5	734.5
11/24(一)	地瓜吐司	白飯	咖哩雞丁	雞胸肉、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔	雙色炒銀芽	豆芽菜、美白菇、鴻喜菇	有機青菜	虱目魚丸湯	黑豬大骨、虱目魚丸 白蘿蔔	水果	台式米粉	4.7	1.5	2.0	0.8	0.3	2.5	734.5
11/25(二)	溫牛奶										烤地瓜 紅棗枸杞茶	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	2.1	612.5
	滑蛋瘦肉粥	五穀飯	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、木耳	酸菜炒芋頭	酸菜、芋頭、香菇	有機青菜	南瓜肉絲湯	南瓜、黑豬肉絲	水果	烤地瓜 紅棗枸杞茶	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	2.1	612.5
11/26(三)	菠蘿麵包	白飯	蒜香蒸魚片	鯛魚、洋蔥、蒜泥	香菇肉燥	黑豬絞肉、香菇、油蔥	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜片、黑豬軟骨、薑絲	水果	八寶粥	4.7	1.5	1.7	0.8	0.3	2.3	715.0
	溫牛奶										水煮玉米 雙花甘草茶	5.3	1.4	1.5	0.0	0.3	2.0	609.5
11/27(四)	芋頭肉末粥	白飯	日式壽喜燒	黑豬梅花肉片、茼蒿、紅蘿蔔、洋蔥	螞蟥上樹	高麗菜、紅蘿蔔、冬粉 芹菜、黑豬絞肉	有機青菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	水燉玉米 雙花甘草茶	5.3	1.4	1.5	0.0	0.3	2.0	609.5
11/28(五)	黑糖饅頭	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	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	麥克雞塊 決明子茶	4.5	1.2	1.2	0.0	0.3	2.5	567.0
	豆漿										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(治富氣冷雞)、海鮮、非基改豆腐(龍泉果菜行) 青菜(大鶯有機蔬菜農場) 營養師：李瑄瑋  
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