

新
北
市
私
立
裕
德
藝
術
幼
兒
園
114
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	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	
12/1(一)	全麥乳酪吐司	白飯	麻香菇菇肉片	黑豬肉片、杏鮑菇、麻油、枸杞	焗烤洋芋煲	洋芋、紅蘿蔔丁 奶油、奶粉、洋蔥	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	什錦烏龍麵	4.5	1.5	1.2	0.8	0.3	1.8	658.5
	溫牛奶																	
12/2(二)	廣東粥	五穀飯	糖醋雞丁	雞胸肉、檸檬汁、洋蔥、番茄	白菜滷	大白菜、木耳 豆皮、金針菇	有機青菜	高麗蛋花湯	高麗菜、雞蛋、黑豬排骨	水果	玉米烤餅	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5
	仙草茶																	
12/3(三)	草莓麵包	白飯	蒜泥白肉	黑豬五花、蒜泥、洋蔥 薑絲、香油、豆芽菜	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	鮮瓜魚丸湯	魚丸、大黃瓜、黑豬排骨	水果	關東煮	4.5	1.3	1.3	0.8	0.3	2.3	682.0
	溫牛奶																	
12/4(四)	山藥雞肉粥	白飯	照燒鯛魚片	鯛魚片、BBQ醬汁	魚香豆腐	板豆腐、薑、蔥 黑豬絞肉、川耳	有機青菜	香菇雞湯	香菇、雞腿肉、枸杞	水果	水餃	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0
	洛神花茶																	
12/5(五)	鮮奶饅頭	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	雞排漢堡	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0
	豆漿										紅棗枸杞茶							
12/8(一)	紫米桂圓吐司	白飯	紅燒豬肉丸	獅子頭、紅蘿蔔、大白菜	筍乾滷海結	竹筍、海帶結	有機青菜	翡翠豆腐羹	翡翠、豆腐、筍籤 木耳、雞蛋、香菇	水果	滑蛋雞絲麵	5.0	1.1	1.3	0.8	0.3	2.5	720.0
	溫牛奶																	
12/9(二)	香菇瘦肉粥	五穀飯	醬爆雞丁	雞腿肉、白芝麻 黃瓜丁、洋蔥	瓜仔肉燥	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	麥克雞塊	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5
	麥仔茶																	
12/10(三)	芋泥麵包	白飯	破布子蒸魚	白肉魚片、洋蔥、樹子	芹香炒豆干	豆干、芹菜、木耳	有機青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	紅豆湯圓	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	溫牛奶																	
12/11(四)	蔬菜肉末粥	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	芹香貢丸湯	西洋芹、貢丸、黑豬排骨	水果	蘿蔔糕	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5
	雙花甘草茶																	
12/12(五)	雞蛋饅頭	白飯	日式壽喜燒	黑豬梅花肉片、茼蒿、紅蘿蔔、洋蔥	香菇蒸蛋	香菇、雞蛋	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	水果	三明治	5.0	2.0	1.6	0.0	0.3	2.5	648.0
	豆漿										決明子茶							
12/15(一)	奶酥吐司	白飯	洋芋栗子燒雞	雞腿肉、洋芋、乾栗子	豆芽炒雙菇	黃豆芽、鴻喜菇、美白菇	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	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
	溫牛奶																	
12/16(二)	菇菇雞肉粥	五穀飯	無骨雞排	雞胸肉	玉米炒蛋	玉米、雞蛋	有機青菜	蔬菜湯	高麗菜、番茄、黑豬排骨	水果	滷蛋	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5
	紅棗枸杞茶																	
12/17(三)	地瓜麵包	白飯	洋釀雞丁	雞腿肉、蜂蜜、蒜末	什錦炒海絲	海帶絲、黑豬肉絲、紅蘿蔔	有機青菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜片、黑豬軟骨、薑絲	水果	黑糖地瓜圓	4.6	1.5	1.5	0.8	0.3	1.8	673.0
	溫牛奶																	
12/18(四)	玉米瘦肉粥	白飯	銀蘿燉肉	黑豬里肌、紅蘿蔔、白蘿蔔	茄汁年糕	番茄、年糕、大白菜	有機青菜	山藥排骨湯	山藥、黑豬排骨、枸杞	水果	烤地瓜	5.0	1.1	1.2	0.0	0.3	2.0	567.5
	仙草茶																	
12/19(五)	桂圓饅頭	白飯	沙茶鯛魚片	鯛魚片 沙茶醬、九層塔	松露鮮菇拌飯	白飯、雞蛋、松露 木耳、紅蘿蔔、杏鮑菇	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、竹筍、紅蘿蔔 金針菇、雞蛋	水果	壽桃	4.6	2.0	1.4	0.0	0.3	2.3	603.0
	豆漿										洛神花茶							
12/22(一)	芋頭吐司	白飯	薑汁豬肉	薑汁、洋蔥、黑豬里肌肉片	紅燒粉絲	冬粉、黑豬絞肉 紅蘿蔔、木耳	有機青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋、黑豬排骨	水果	肉燥麵	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
	溫牛奶																	
12/23(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	油飯	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	1.5	576.5
	麥仔茶																	
12/24(三)	可頌麵包	白飯	味噌燉雞肉	味噌、雞腿肉、洋蔥、馬鈴薯	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	紅棗銀耳羹	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	溫牛奶																	
12/25(四)																		
12/26(五)	紅糖饅頭	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	柴魚豚骨湯	大白菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	奶油餐包	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0
	豆漿										雙花甘草茶							
12/29(一)	紅豆吐司	白飯	香滷雞腿	雞腿	肉燥油腐	黑豬絞肉、油豆腐	有機青菜	酸辣湯	竹筍、黑豬肉絲、木耳、雞蛋	水果	台式米粉	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
	溫牛奶																	
12/30(二)	什錦菇菇雞肉粥	五穀飯	古早味滷肉	黑豬五花、白蘿蔔、茼蒿	日式蒸蛋	魚板、雞蛋	有機青菜	味噌海芽湯	味噌、豆腐、海帶芽	水果	水煮玉米	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5
	決明子茶																	
12/31(三)	克林姆麵包	白飯	蔥燒魚	白肉魚片、洋蔥、青蔥	菇菇燒芋頭	香菇、秀珍菇、芋頭	有機青菜	肉羹湯	肉羹、筍絲、香菇	水果	八寶粥	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	溫牛奶																	
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：李翊瑄 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																		