

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		豆魚蛋白類		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	份數	份數	份數		
		主食	主菜	副菜二	青菜	湯	水果	全穀雜糧類	油脂類	蔬菜類	乳品類	水果類	豆魚蛋白類	熱量										
12/1(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	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						
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 仙草茶	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5					
12/3(三)	草莓麵包 溫牛奶	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						
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 洛神花茶	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0					
12/5(五)	鮮奶饅頭 豆漿	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 紅棗枸杞茶	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0						
12/8(一)	紫米桂圓吐司 溫牛奶		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、筍籜 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					
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 麥仔茶	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5						
12/10(三)	芋泥麵包 溫牛奶	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						
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 雙花甘草茶	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5					
12/12(五)	雞蛋饅頭 豆漿	白飯	日式壽喜燒	黑豬梅花肉片、蒟蒻、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 決明子茶	5.0	2.0	1.6	0.0	0.3	2.5	648.0						
12/15(一)	奶酥吐司 溫牛奶		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					
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 紅棗枸杞茶	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5						
12/17(三)	地瓜麵包 溫牛奶	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						
12/18(四)	玉米瘦肉粥	白飯	銀蘿蔔燉肉	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 仙草茶	5.0	1.1	1.2	0.0	0.3	2.0	567.5						
12/19(五)	桂圓饅頭 豆漿	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 洛神花茶	4.6	2.0	1.4	0.0	0.3	2.3	603.0						
12/22(一)	芋頭吐司 溫牛奶		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					
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 麥仔茶	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	1.5	576.5						
12/24(三)	可頌麵包 溫牛奶	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						
12/25(四)																								
12/26(五)	紅糖饅頭 豆漿	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 雙花甘草茶	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0						
12/29(一)	紅豆吐司 溫牛奶		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					
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、蒟蒻	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 決明子茶	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5						
12/31(三)	克林姆麵包 溫牛奶	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						

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(大營有機蔬菜農場) 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