

新北市私立裕德藝術幼兒園114年度第一學期一月份餐點表

日期	早餐	午餐							午點	全穀雜 種類 份數	油脂類 份數	蔬菜類 份數	乳品類 份數	水果類 份數	豆魚蛋 肉類 份數	熱量 卡		
		主食	主菜	副菜二	青菜	湯	水果											
1/1(四)																		
1/2(五)	桂圓饅頭 豆漿	白飯	地瓜燒雞	雞腿肉、地瓜、彩椒	家常冬粉	高麗菜、木耳絲 黑豬絞肉、冬粉	有機 青菜	海節玉米湯	海帶節、玉米、黑豬排骨	水果	奶酥餐包 仙草茶	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0
1/5(一)	起士吐司 溫牛奶	白飯	壽喜燒肉	黑豬肉片、大白菜、紅蘿蔔 洋蔥、柴魚片、白芝麻	豆乾炒銀芽	豆乾、豆芽菜、蔥段	有機 青菜	羅宋湯	高麗菜、番茄、洋蔥、西洋芹	水果	台式炒麵	5.0	1.1	1.3	0.8	0.3	2.5	720.0
1/6(二)	古早味鹹粥	五穀飯	BBQ翅小腿	翅小腿、BBQ醬汁	姑姑蒸蛋	雞蛋、金針菇、香菇絲	有機 青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果	叉燒包 紅棗枸杞茶	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5
1/7(三)	可頌麵包 溫牛奶	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	青菜豆腐湯	小白菜、豆腐	水果	桂圓紫米粥	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
1/8(四)	南瓜雞蓉玉米粥	白飯	豆豉蒸魚	鯛魚片、豆豉、蔥花	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機 青菜	古早貢丸湯	芹菜、貢丸、黑豬排骨	水果	馬拉糕 麥仔茶	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5
1/9(五)	鮮奶饅頭 豆漿	炒飯	普羅旺斯燉雞	雞腿肉、洋蔥 玉米粒、馬鈴薯	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔 肉羹、鳥蛋	有機 青菜	蔬菜湯	高麗菜、番茄、黑豬排骨	水果	滷蛋 雙花甘草茶	5.0	2.0	1.6	0.0	0.3	2.5	648.0
1/12(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	照燒雞丁	雞腿肉、白芝麻、洋蔥	白菜滷	香菇、大白菜、紅蘿蔔	有機 青菜	青木瓜軟骨湯	青木瓜、黑豬軟骨	水果	滑蛋雞絲麵	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
1/13(二)	廣東粥	五穀飯	蠔油肉片	黑豬肉片、玉米筍、木耳	蘿蔔燒海帶結	海帶結、白蘿蔔	有機 青菜	枸杞山藥湯	黑豬軟骨、山藥、枸杞	水果	麥克雞塊 決明子茶	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5
1/14(三)	全麥芝心麵包 溫牛奶	白飯	芋頭燒雞	雞胸肉、香菇片、芋頭	鐵板豆腐	豆腐、黑豬絞肉 蔥、洋蔥、玉米筍	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片	水果	紅豆芋圓	4.6	1.5	1.5	0.8	0.3	1.8	673.0
1/15(四)	什錦蔬菜粥	白飯	梅干扣肉	梅乾菜、黑豬五花	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	有機 青菜	虱目魚丸湯	黑豬大骨、虱目魚丸 白蘿蔔	水果	蘿蔔糕 洛神花茶	5.0	1.1	1.2	0.0	0.3	2.0	567.5
1/16(五)	紫米饅頭 豆漿	白飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋蔥、蒜泥	揚州炒飯	白飯、雞蛋、蝦仁 高麗菜、蔥	有機 青菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、奶粉	水果	杯子蛋糕 仙草茶	4.6	2.0	1.4	0.0	0.3	2.3	603.0
1/19(一)	火腿起士吐司 溫牛奶	白飯	味增燉雞	味增、雞腿肉、馬鈴薯	彩椒長豆	彩椒、長豆、木耳、黑豬肉 絲	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	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
1/20(二)	菠菜雞肉粥	五穀飯	筍干滷肉	黑豬肉角、竹筍	玉米筍炒鮮菇	玉米筍、杏鮑菇 鴻喜菇、美白菇	有機 青菜	海芽蛋花湯	海帶芽、金針菇、雞蛋	水果	油飯 紅棗枸杞茶	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	1.5	576.5
1/21(三)	菠蘿麵包 溫牛奶	白飯	泰式打拋雞	雞絞肉、魚露 番茄、九層塔	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	黑糖地瓜圓	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
1/22(四)	皮蛋瘦肉粥	白飯	南瓜雞丁	雞肉、洋蔥、南瓜	螞蟻上樹	高麗菜、紅蘿蔔、冬粉 芹菜、黑豬絞肉	有機 青菜	蘋果肉片湯	蘋果、黑豬肉片	水果	蜂蜜蛋糕 麥仔茶	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0
1/23(五)	地瓜饅頭 豆漿	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	番茄蔬菜湯	番茄、金針菇、大白菜	水果	三明治 決明子茶	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0
1/26(一)	葡萄吐司 溫牛奶	白飯	古早味滷肉	黑豬五花、白蘿蔔、茼蒿	雙色炒銀芽	豆芽菜、美白菇、鴻喜菇	有機 青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	台式米粉	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
1/27(二)	滑蛋瘦肉粥	五穀飯	麻香嫩雞腿	雞腿肉、杏鮑菇、麻油、枸杞	什錦蒲瓜	魚板、蒲瓜	有機 青菜	味噌海芽湯	味噌、豆腐、海帶芽	水果	水煮玉米 雙花甘草茶	4.8	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	580.5
1/28(三)	金牛角 溫牛奶	白飯	豆酥魚片	豆酥、鯛魚片	香菇肉燥	黑豬絞肉、香菇、油蔥	有機 青菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	八寶粥	4.6	1.5	1.5	0.8	0.3	1.8	673.0
1/29(四)	芋頭肉末粥	白飯	咖哩雞丁	雞胸肉、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機 青菜	山藥雞湯	雞腿肉、山藥	水果	烤地瓜 柚子茶	5.0	1.1	1.2	0.0	0.3	2.0	567.5
1/30(五)	蔓越莓饅頭 豆漿	白飯	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、木耳	醬燒冬瓜	冬瓜、香菇、薑絲	有機 青菜	銀蘿玉米湯	白蘿蔔、玉米段、黑豬大骨	水果	奶油餐包 冬瓜茶	4.6	2.0	1.4	0.0	0.3	2.3	603.0

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(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