

新北市私立裕德藝術幼兒園114年度第二學期三月份餐點表

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											
3/2(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	蔥油燜雞	雞腿肉、青蔥、蒜	咖哩冬粉	洋蔥、紅蘿蔔、鴻喜菇 美白菇、冬粉、高麗菜	有機 青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	肉絲炒板條	5.7	1.2	1.5	0.8	0.3	2.3	766.5
3/3(二)	皮蛋瘦肉粥	五穀飯	破布子蒸魚	魚片、板豆腐、破布子	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	海節玉米湯	海帶節、玉米、黑豬排骨	水果	油飯 柚子茶	5.2	1.5	1.7	0.0	0.3	2.6	648.0
3/4(三)	可頌麵包 溫牛奶	白飯	香滷棒腿	棒腿、薑、蔥	芋頭三丁	芋頭、菜圃 玉米粒、黑豬肉末	有機 青菜	花枝羹湯	花枝羹、木耳、紅蘿蔔 金針菇、雞蛋	水果	黑糖地瓜圓	5.3	1.5	1.5	0.8	0.3	2.2	746.0
3/5(四)	廣東粥	白飯	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	山藥排骨湯	山藥、黑豬排骨、枸杞、當歸	水果	滷蛋 紅棗枸杞茶	5.0	1.3	1.7	0.0	0.3	2.3	607.0
3/6(五)	紫米饅頭 豆漿	白飯	醬爆雞丁	雞胸丁、小黃瓜、蔥段	芹香炒豆干	豆干、芹菜、木耳	有機 青菜	南瓜玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、南瓜、奶粉	水果	奶酥餐包 麥仔茶	5.2	1.6	1.5	0.0	0.3	2.5	641.5
3/9(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	馬鈴薯燉肉	八角、醬油 黑豬五花肉、馬鈴薯	醬燒冬瓜	冬瓜、香菇、薑絲	有機 青菜	翡翠吻仔魚羹	翡翠、吻仔魚、雞蛋、筍絲、 芹菜末、紅蘿蔔	水果	蜂蜜蛋糕 仙草茶	5.5	1.3	2.0	0.8	0.3	2.3	769.5
3/10(二)	古早味鹹粥	五穀飯	豆豉蒸魚	鯛魚片、豆豉、蔥花	魚香豆腐	板豆腐、蔥 黑豬絞肉、川耳	有機 青菜	番茄大骨湯	牛番茄、黑豬排骨	水果	叉燒包 決明子茶	5.0	1.3	1.6	0.0	0.3	2.4	610.5
3/11(三)	地瓜麵包 溫牛奶	白飯	府城蝦捲	蝦捲	日式蒸蛋	雞蛋、魚板絲	有機 青菜	蒲瓜排骨湯	蒲瓜、黑豬排骨	水果	桂圓紫米粥	5.0	2.0	1.5	0.8	0.3	2.4	759.5
3/12(四)	南瓜雞蓉玉米粥	白飯	塔香雞丁	雞胸肉、九層塔、杏鮑菇、薑	奶香燴白菜	大白菜、紅蘿蔔 香菇、奶油、奶粉	有機 青菜	珍菇豆腐湯	豆腐、黑豬軟骨、秀珍菇	水果	蘿蔔糕 雙花甘草茶	5.2	1.5	2.0	0.0	0.3	2.2	631.5
3/13(五)	桂圓饅頭 豆漿	炒飯	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、木耳	揚州炒飯	白飯、雞蛋、蝦仁 高麗菜、蔥	有機 青菜	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、黑豬軟骨	水果	杯子蛋糕 冬瓜茶	5.0	1.3	1.3	0.0	0.3	2.0	579.0
3/16(一)	葡萄吐司 溫牛奶	白飯	日式咖哩雞	雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	百菇燴絲瓜	絲瓜、美白菇 袖珍菇、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	5.5	1.3	2.0	0.8	0.3	2.0	751.5
3/17(二)	菇菇雞肉粥	五穀飯	蒙古炒肉片	黑豬肉片、高麗菜、洋蔥絲、九層 塔	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔	有機 青菜	鮮瓜魚丸湯	魚丸、大黃瓜、黑豬排骨	水果	麥克雞塊 麥仔茶	5.2	1.5	1.7	0.0	0.3	2.5	642.0
3/18(三)	菠蘿麵包 溫牛奶	白飯	古早味滷肉	黑豬五花、白蘿蔔、茼蒿	海帶炒豆芽	綠豆芽、海帶芽、豆干	有機 青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、黑豬肉絲	水果	紅豆芋圓	5.0	1.5	2.0	0.8	0.3	2.1	731.5
3/19(四)	芋頭肉末粥	白飯	蒜香魚片	蒜泥、鯛魚片	香菇肉燥	黑豬絞肉、香菇、油蔥	有機 青菜	枸杞山藥湯	黑豬軟骨、山藥、枸杞	水果	螺絲捲 決明子茶	5.3	1.3	1.5	0.0	0.3	2.2	617.0
3/20(五)	芝麻包 豆漿	白飯	普羅旺斯燉肉	黑豬肉角、洋蔥、番茄 西洋芹、馬鈴薯	蘿蔔燴海帶結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔	有機 青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	三明治 仙草茶	5.5	1.3	2.0	0.0	0.3	2.0	631.5
3/23(一)	奶酥吐司 溫牛奶	白飯	照燒雞丁	雞腿肉、白芝麻、洋蔥	紅燒粉絲	冬粉、黑豬絞肉 紅蘿蔔、木耳	有機 青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、蔥花	水果	什錦烏龍麵	5.7	1.3	1.6	0.8	0.3	2.0	755.5
3/24(二)	山藥雞肉粥	五穀飯	蠔油肉片	黑豬肉片、玉米筍、木耳	雙色炒銀芽	豆芽菜、美白菇、鴻喜菇	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、金針菇、雞蛋	水果	水煮玉米 麥仔茶	5.2	1.4	2.0	0.0	0.4	2.0	621.0
3/25(三)	克林姆麵包 溫牛奶	白飯	芋頭燒雞	雞胸肉、香菇片、芋頭	大瓜燴三鮮	大黃瓜、紅蘿蔔 貢丸、肉羹、鳥蛋	有機 青菜	蕪菁排骨湯	蕪菁、黑豬排骨	水果	八寶粥	5.5	1.3	2.0	0.8	0.3	2.0	751.5
3/26(四)	滑蛋瘦肉粥	白飯	梅干扣肉	梅乾菜、黑豬五花	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機 青菜	大滷湯	黑豬肉絲、大白菜、豆腐 竹筍、木耳、雞蛋	水果	烤地瓜 紅棗枸杞茶	5.3	1.5	1.6	0.0	0.3	2.5	646.5
3/27(五)	紅糖饅頭 豆漿	白飯	照燒魚片	白肉魚片、洋蔥、青蔥	蟹黃豆腐煲	板豆腐、鹹蛋黃、南瓜泥、 蔥	有機 青菜	虱目魚丸湯	黑豬大骨、虱目魚丸	水果	奶油餐包 決明子茶	5.0	1.3	1.5	0.0	0.3	2.5	614.0
3/30(一)	起士吐司 溫牛奶	白飯	南洋咖哩肉片	黑豬肉片、馬鈴薯、椰奶、咖哩	菇菇蒲瓜	鴻喜菇、蒲瓜、美白菇	有機 青菜	銀蘿玉米湯	白蘿蔔、玉米段、黑豬大骨	水果	台式炒麵	5.5	1.3	2.0	0.8	0.3	2.0	751.5
3/31(二)	什錦蔬菜粥	五穀飯	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	羅宋湯	高麗菜、番茄、洋蔥、西洋芹	水果	蜂蜜蛋糕 雙花甘草茶	5.0	1.4	1.8	0.0	0.4	2.4	626.0

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