

新北市私立裕德藝術幼兒園114年度第二學期五月份餐點表

日期	早餐	午餐									午點	全穀雜糧類 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											
5/4 (一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	樹子蒸魚	鯛魚片、洋蔥、蒜泥 魚露、樹子、青蔥	彩椒長豆	彩椒、長豆、木耳、黑豬肉 絲	有機 青菜	海結玉米湯	海帶結、玉米、黑豬排骨	水果	肉燥板條	5.8	1.8	1.5	0.8	0.3	2.5	812.5
5/5 (二)	南瓜雞蓉玉米粥	五穀飯	薑汁豬肉	薑汁、洋蔥、黑豬里肌肉片	咖哩冬粉	洋蔥、紅蘿蔔、鴻喜菇 美白菇、冬粉、高麗菜	有機 青菜	白玉貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、黑豬軟骨	水果	蜂蜜蛋糕 雙花甘草茶	5.3	1.6	2.1	0.0	0.3	2.2	645.5
5/6 (三)	菠蘿麵包 鮮奶	白飯	BBQ翅小腿	翅小腿、BBQ醬汁	香菇蒸蛋	香菇、蔥、雞蛋	有機 青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	黑糖地瓜圓	5.4	1.5	1.6	0.8	0.3	2.4	767.5
5/7 (四)	滑蛋瘦肉粥	白飯	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、木耳	金針菇豆腐煲	金針菇、板豆腐、黑豬絞肉	有機 青菜	柴魚豚骨湯	高麗菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	叉燒包 柚子茶	5.5	1.3	2.0	0.0	0.3	2.1	637.5
5/8 (五)	鮮奶饅頭 豆漿	白飯	豆瓣燒雞	雞胸肉、馬鈴薯、香菇片、地瓜	什錦黃瓜	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔	有機 青菜	山藥排骨湯	山藥、排骨丁、枸杞、當歸	水果	三明治 冬瓜茶	5.7	2.2	1.3	0.0	0.3	2.0	668.5
5/11 (一)	芋頭吐司 溫牛奶	白飯	蔥油燜雞	雞腿肉、青蔥、蒜	白菜滷	大白菜、香菇絲、豆皮 金針菇、紅蘿蔔	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片、蔥花	水果	台式炒麵	5.6	1.5	2.2	0.8	0.3	1.8	760.5
5/12 (二)	菇菇雞肉粥	五穀飯	沙茶鯛魚片	鯛魚片 沙茶醬、九層塔	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	花枝羹湯	花枝羹、竹筍絲 金針菇、雞蛋	水果	螺絲捲 雙花甘草茶	5.6	2.3	1.6	0.0	0.3	3.0	733.5
5/13 (三)	可頌麵包 鮮奶	白飯	日式咖哩雞	雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	蒲瓜什錦	蒲瓜、魚板絲、薑絲	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、金針菇、雞蛋	水果	綠豆薏仁湯	5.3	1.7	1.8	0.8	0.3	2.2	762.5
5/14 (四)	皮蛋瘦肉粥	白飯	古早味滷肉	黑豬五花、白蘿蔔、茼蒿	紅燒豆腐	板豆腐、薑、蔥、蒜	有機 青菜	虱目魚丸湯	白蘿蔔、黑豬排骨 芹菜末、虱目魚丸	水果	水煮玉米 麥仔茶	6.0	1.7	2.2	0.0	0.3	2.0	689.5
5/15 (五)	桂圓饅頭 豆漿	炒飯	塔香雞丁	雞胸肉、九層塔、杏鮑菇、薑	揚州炒飯	白飯、雞蛋、蝦仁 高麗菜、蔥	有機 青菜	海帶金針湯	海帶芽、金針菇、排骨丁	水果	杯子蛋糕 紅棗枸杞茶	5.3	1.5	2.2	0.0	0.3	2.1	637.5
5/18 (一)	火腿起士吐司 溫牛奶	白飯	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯、紅蘿蔔 洋蔥、黑豬肉角	海帶炒豆芽	綠豆芽、海帶芽、豆干	有機 青菜	南瓜玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、南瓜、奶粉	水果	滑蛋雞絲麵	5.8	1.8	1.6	0.8	0.3	1.8	773.0
5/19 (二)	山藥雞肉粥	五穀飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋蔥、蒜泥、冬粉	瓜仔肉燥	幼條瓜、黑豬絞肉	有機 青菜	肉骨茶湯	大白菜、金針菇 肉骨茶包、黑豬肉片	水果	油飯 決明子茶	5.6	2.2	1.5	0.0	0.4	2.0	672.5
5/20 (三)	克林姆麵包 鮮奶	白飯	醬爆雞丁	雞胸丁、小黃瓜、蔥段	魚板蒸蛋	雞蛋、魚板	有機 青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、蔥花	水果	桂圓紫米粥	5.5	1.6	2.2	0.8	0.3	1.8	758.0
5/21 (四)	香菇鹹粥	白飯	普羅旺斯燉肉	黑豬肉角、洋蔥、番茄 西洋芹、馬鈴薯	蟹黃豆腐煲	板豆腐、鹹蛋黃 南瓜泥、蔥	有機 青菜	四神湯	馬鈴薯、薏仁、黑豬軟骨	水果	蘿蔔糕 洛神花茶	5.7	1.7	1.7	0.0	0.3	2.5	686.0
5/22 (五)	鮮肉包 豆漿	白飯	照燒雞	雞腿肉、白芝麻、洋蔥	豆豉冬瓜	冬瓜、香菇 豆豉、薑絲	有機 青菜	蔬菜湯	高麗菜、番茄、黑豬排骨	水果	蜂蜜蛋糕 麥仔茶	5.5	1.6	2.2	0.0	0.3	2.2	662.0
5/25 (一)	葡萄吐司 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	玉米排骨湯	玉米、黑豬排骨、白蘿蔔	水果	台式米粉	5.5	1.5	1.6	0.8	0.3	2.1	756.5
5/26 (二)	廣東粥	五穀飯	筍干燒肉	黑豬角肉、筍干	鮮菇炒花菜	綠花椰菜、鴻喜菇、木耳	有機 青菜	芹香貢丸湯	西洋芹、貢丸、黑豬排骨	水果	烤地瓜 仙草茶	5.7	1.5	1.7	0.0	0.3	2.6	683.0
5/27 (三)	草莓麵包 鮮奶	白飯	照燒魚片	白肉魚片、洋蔥、青蔥	鮮蔬炒冬粉	冬粉、金針菇、芹菜末 紅蘿蔔、高麗菜	有機 青菜	海芽蛋花湯	海芽、雞蛋、黑豬排骨	水果	八寶粥	5.0	1.5	1.3	0.8	0.3	2.0	708.0
5/28 (四)	什錦蔬菜粥	白飯	果香咖哩肉片	黑豬里肌、馬鈴薯 紅蘿蔔、蘋果、洋蔥	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、雞蛋、蔥花	有機 青菜	冬瓜雞湯	冬瓜、雞腿肉、薑絲	水果	麥克雞塊 冬瓜茶	5.5	1.3	1.4	0.0	0.3	2.3	634.5
5/29 (五)	紅糖饅頭 豆漿	白飯	鹹酥雞	雞胸肉、地瓜粉	肉燥豆腐	板豆腐、黑豬絞肉、蔥花	有機 青菜	番茄大骨湯	牛番茄、黑豬排骨	水果	奶油餐包 麥仔茶	6.0	1.5	1.2	0.0	0.3	2.8	703.5

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