

新北市私立裕德藝術幼兒園115年度第一學期十月份餐點表																		
日期	早餐	午餐								午點	全穀雜糧 雞糧 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 份數	熱量 卡	
		主食	主菜	副菜二	青菜	湯		水果										
10/1(四)	香菇瘦肉粥	白飯	回鍋肉片	黑豬五花肉片、豆乾、高麗菜	白菜滷	大白菜、木耳 竹腸、蝦皮	有機青菜	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔、味噌 紅蘿蔔、洋蔥	水果	八寶粥	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0
10/2(五)	鮮肉包	白飯	梅菜控肉	梅乾菜、大頭菜、黑豬五花肉	蒲瓜什錦	蒲瓜、薑絲、魚板絲	有機青菜	花枝羹湯	花枝羹、木耳 金針菇、雞蛋	水果	蜂蜜蛋糕	4.5	1.2	1.6	0.0	0.3	2.5	577.0
	豆漿										紅棗枸杞茶							
10/5(一)	奶酥吐司	白飯	壽喜燒肉	黑豬梅花肉片、茼蒿 紅蘿蔔、洋蔥	香菇燒冬瓜	冬瓜、香菇、薑絲	有機青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋 大白菜、黑豬排骨	水果	鍋燒意麵	5.3	1.3	1.2	0.8	0.3	2.0	717.5
	溫牛奶										洛神花茶							
10/6(二)	番茄雞肉粥	五穀飯	馬鈴薯燉雞	雞腿丁、馬鈴薯 紅蘿蔔、青蔥	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機青菜	黃瓜排骨湯	大黃瓜、黑豬排骨	水果	蘿蔔糕	5.0	1.5	1.6	0.0	0.3	2.3	613.5
											雙花甘草茶							
10/7(三)	蔥肉鬆麵包	白飯	沙茶鯛魚片	鯛魚片 沙茶醬、九層塔	肉燥油腐	黑豬絞肉、油豆腐	有機青菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯 玉米醬、奶粉	水果	紅豆薏仁湯	4.5	1.3	1.3	0.8	0.3	2.3	682.0
	鮮奶																	
10/8(四)	玉米香菇粥	白飯	香滷雞腿	雞腿、薑、蔥	大瓜燴三鮮	大黃瓜、川耳 紅蘿蔔、茼蒿片	有機青菜	柴魚豚骨湯	大白菜、黑豬排骨 海帶芽、柴魚	水果	油飯	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5
											洛神花茶							
10/9(五)	雙十節放假																	
10/12(一)	紫米桂圓吐司	白飯	薑汁豬肉	薑汁、洋蔥、香菇 黑豬里肌肉片	螞蟥上樹	高麗菜、木耳絲 黑豬絞肉、冬粉	有機青菜	酸辣湯	竹筍、豆腐、黑豬肉絲 木耳、雞蛋	水果	台式炒米粉	5.0	1.1	1.3	0.8	0.3	2.5	720.0
	溫牛奶																	
10/13(二)	滑蛋香菇粥	五穀飯	府城蝦捲	蝦捲	白菜年糕	木耳、大白菜、洋蔥 寧波年糕	有機青菜	南瓜肉片湯	南瓜、黑豬肉片	水果	叉燒包	5.0	2.0	1.6	0.0	0.3	2.3	636.0
											麥仔茶							
10/14(三)	全麥芝心麵包	白飯	奶油白醬燉雞	雞腿肉、奶油、奶粉 洋蔥、玉米粒、洋芋	高麗菜烘蛋	高麗菜、雞蛋	有機青菜	珍菇豆腐湯	豆腐、黑豬軟骨、秀珍菇	水果	桂圓紫米粥	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	鮮奶																	
10/15(四)	南瓜蔬菜粥	白飯	瓜仔蒸肉	黑豬絞肉、碎瓜 青蔥	韭香豆芽	綠豆芽、韭菜 豆包、紅蘿蔔	有機青菜	海帶金針湯	海帶芽、金針菇、黑豬排骨	水果	烤地瓜	5.3	1.3	1.2	0.0	0.3	2.0	597.5
											柚子茶							
10/16(五)	紅糖豆沙包	炒飯	蒜香蒸魚片	白肉魚片、洋蔥、蒜泥	松露鮮菇拌飯	白飯、雞蛋、猴頭菇 鴻喜菇、香菇	有機青菜	肉骨茶片湯	大白菜、金針菇 肉骨茶包、黑豬肉片	水果	壽桃	5.0	2.0	1.6	0.0	0.3	2.5	648.0
	豆漿										雙花甘草茶							
10/19(一)	全麥乳酪吐司	白飯	咖哩肉片	黑豬肉片、玉米筍、馬鈴薯	蘿蔔燒海帶結	海帶結、白蘿蔔、川耳	有機青菜	野菇蔬菜湯	高麗菜、紅蘿蔔 鴻喜菇、香菇	水果	雞絲麵	4.7	1.5	1.1	0.8	0.3	2.5	712.0
	溫牛奶																	
10/20(二)	地瓜粥	五穀飯	塔香雞丁	雞胸肉、九層塔 杏鮑菇、薑	家常冬粉	高麗菜、木耳絲 黑豬絞肉、冬粉	有機青菜	玉米排骨湯	玉米、黑豬排骨	水果	麥克雞塊	4.5	1.7	1.2	0.0	0.3	2.0	559.5
											紅棗枸杞茶							
10/21(三)	可頌麵包	白飯	豆豉蒸魚	鯛魚片、豆豉、蔥花	三杯豆腐煲	油豆腐、九層塔 洋蔥、老薑片	有機青菜	海帶芽蛋花湯	海帶芽、雞蛋	水果	紅豆甜湯	4.6	1.5	1.5	0.8	0.3	1.8	673.0
	鮮奶																	
10/22(四)	什錦鹹稀飯	白飯	親子雞肉燒	雞腿肉、洋蔥 雞蛋、糖、醬油	芹香豆干	豆干、芹菜、木耳	有機青菜	味噌豆腐湯	味噌、洋蔥 豆腐、青蔥	水果	滷蛋	5.0	1.1	1.2	0.0	0.3	2.0	567.5
											洛神花茶							
10/23(五)	桂圓饅頭	白飯	五香滷肉	1/4豆干、黑豬五花肉	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋、紅蘿蔔絲	有機青菜	芹香貢丸湯	芹菜、貢丸、黑豬排骨	水果	三明治	4.7	1.5	1.1	0.0	0.3	2.5	592.0
	豆漿										紅棗枸杞茶							
10/26(一)	光復節放假																	
10/27(二)	什錦菇菇雞肉粥	五穀飯	咖哩燉雞	雞腿肉、馬鈴薯、洋蔥	蔥燒豆腐	蔥、黑豬絞肉、豆腐 紅蘿蔔、洋蔥	有機青菜	元氣蔬菜湯	高麗菜、番茄、黑豬排骨	水果	水餃	5.0	1.8	1.5	0.0	0.3	1.5	576.5
											麥仔茶							
10/28(三)	紅豆麵包	白飯	破布子蒸魚	魚片、破布子	豆芽炒雙菇	黃豆芽、金針菇、香菇	有機青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、黑豬排骨	水果	綠豆薏仁湯	4.7	1.5	1.6	0.8	0.3	1.5	664.5
	鮮奶																	
10/29(四)	皮蛋瘦肉粥	白飯	馬鈴薯燉肉	黑豬肉角、洋蔥 馬鈴薯	魚板蒸蛋	魚板、雞蛋	有機青菜	金菇排骨湯	金針菇、高麗菜、黑豬排骨	水果	水煮玉米	5.3	1.4	1.2	0.0	0.3	2.0	602.0
											仙草茶							
10/30(五)	果香葡萄乾捲	白飯	鹹酥雞	雞胸肉、九層塔	枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞	有機青菜	山藥排骨湯	香菇、黑豬排骨、山藥	水果	奶酥餐包	4.6	2.0	1.4	0.0	0.3	2.3	603.0
	豆漿										冬瓜茶							
本園未使用主管機關公告之不合格油品																營養師：陳麗婷		
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(鼎耀)、海鮮、非基改豆腐(龍泉果菜行) 青菜(大藝有機蔬菜農場)																		
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																		