

新北市私立裕德藝術幼兒園一〇九年度第一學期一月份餐點表

日期	早餐	午餐									午點	全穀 根莖 份數	油脂 類 份數	蔬菜 類 份數	水果 類 份數	豆魚 肉蛋 份數	熱量 卡
		主食	主菜	副菜二	青菜	湯	水果										
1/4(一)	紅蘿蔔葡萄吐司 溫牛奶	白飯	香滷豬排	豬肉排	沙茶魷魚	魚羹、白蘿蔔、木耳、雞 金針菇、紅蘿蔔、大白菜	有機 青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐 海帶芽	水果	原味鬆餅 麥仔茶	4.8	2.3	1.4	0.3	2.5	682
1/5(二)	玉米雞茸粥	五穀飯	沙茶肉片	肉片、洋蔥 豆芽菜、紅蘿蔔	關東煮	白蘿蔔、油豆腐 魚卵捲、甜條、玉米段	有機 青菜	翡翠蛋花湯	菠菜、吻仔魚 雞蛋	水果	桂圓紫米粥	5.0	2.4	1.4	0.3	2.4	690
1/6(三)	全麥芝心麵包 溫牛奶	白飯	◎塔香雞塊	雞塊	鮮菇燴烤麩	毛豆仁、紅蘿蔔 烤麩、木耳、杏鮑菇	有機 青菜	肉骨茶湯	肉骨茶包、大白菜 肉絲	水果	豬肉餡餅 洛神花茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	694
1/7(四)	香菇山藥粥	白飯	香酥鮮魚	魚片	紅蔘炒蛋	紅蘿蔔 雞蛋	有機 青菜	銀蘿丸子湯	芹菜、白蘿蔔 魚丸、龍骨丁	水果	甜甜圈 紅棗枸杞茶	4.9	2.5	1.4	0.3	2.4	688
1/8(五)	芝麻包 豆漿	白飯	◎香酥雞肉排	雞排	奶油培根通心粉	奶油、培根 通心粉、玉米粒	有機 青菜	蘑菇濃湯	洋菇、玉米粒 洋蔥、奶粉	水果	五香滷蛋 雙花甘草茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.3	691
1/11(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	◎香酥魚排	魚排	螞蟻上樹	冬粉、絞肉、高麗菜 紅蘿蔔、木耳	有機 青菜	海帶珍菇湯	海帶結、金針菇 香菇、龍骨丁	水果	水煎包 麥仔茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.4	698
1/12(二)	莧菜銀魚粥	五穀飯	碳烤豬排	豬排	田園鮮蔬	木耳、洋蔥 玉米粒、高麗菜	有機 青菜	香菇雞湯	香菇、雞肉 金針菇	水果	什錦炒烏龍麵	4.7	2.4	1.6	0.3	2.3	671
1/13(三)	肉鬆麵包 溫牛奶	白飯	黑胡椒大排	豬肉排	蛤蜊絲瓜	蛤蜊、絲瓜 寬冬粉	有機 青菜	玉米蘿蔔湯	玉米段、白蘿蔔 軟骨丁	水果	烤地瓜 洛神花茶	4.8	2.4	1.5	0.3	2.4	682
1/14(四)	鮮蔬肉片粥	白飯	洋芋燉肉	馬鈴薯、紅蘿蔔 肉角、洋蔥	蔥花蛋	青蔥、雞蛋	有機 青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋 大白菜	水果	火腿三明治 紅棗枸杞茶	4.9	2.5	1.4	0.3	2.6	701
1/15(五)	蔓越莓饅頭 豆漿	白飯	◎黃金雞肉排	雞排	滷味拼盤	海帶結、甜條、白蘿蔔 百頁豆腐、五香豆干	有機 青菜	酸辣湯	雞蛋、豆腐 木耳、紅蘿蔔	水果	杯子蛋糕 雙花甘草茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.3	675
1/18(一)	地瓜吐司 溫牛奶	白飯	京都排骨	排骨、白芝麻、洋蔥 柳橙汁、彩椒	醬燒甜條	玉米粒、甜不辣	有機 青菜	百菇排骨湯	金針菇、鮑魚菇 龍骨丁	水果	馬拉糕 麥仔茶	5.0	2.4	1.4	0.3	2.4	692
1/19(二)	菇菇雞柳粥	五穀飯	海鮮燴蝦仁	魷魚、魚板、蝦仁 豆芽菜、洋蔥、肉片	玉米火腿炒蛋	玉米粒、火腿 雞蛋	有機 青菜	花枝羹湯	筍籤、花枝羹、芹菜 木耳絲、紅蘿蔔、雞蛋	水果	古早味米粉湯	4.7	2.6	1.4	0.3	2.6	695
1/20(三)	紅豆麵包 溫牛奶	白飯	◎鹹酥雞	雞丁、九層塔	黃瓜什錦	大黃瓜、魚板 貢丸片	有機 青菜	味噌湯	豆腐、海帶芽	水果	茶葉蛋 洛神花茶	4.8	2.6	1.6	0.3	2.4	692
1/21(四)	枸杞絲瓜粥	白飯	蒲燒鯛魚	白芝麻、鯛魚片	哨子豆腐	絞肉、香菇 豆腐	有機 青菜	山藥排骨湯	山藥、軟骨丁 枸杞、香菇	水果	玉兔包 紅棗枸杞茶	4.8	2.4	1.4	0.3	2.5	684
1/22(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	香滷雞腿	雞腿	椒鹽甜不辣	四季豆、甜不辣	有機 青菜	銀蘿魚丸湯	白蘿蔔、小魚丸 芹菜	水果	起酥蛋糕 雙花甘草茶	5.0	2.4	1.4	0.3	2.3	683
1/25(一)	菠蘿吐司 溫牛奶	白飯	◎叉燒肉	叉燒肉	韭菜銀芽	韭菜、豆芽菜	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋 金針菇	水果	叉燒包 麥仔茶	4.7	2.6	1.6	0.3	2.4	686
1/26(二)	金瓜小米粥	五穀飯	三杯雞	杏鮑菇、九層塔、薑 雞丁	和風蒸蛋	魚板、蔥、雞蛋 香菇	有機 青菜	海帶金針湯	海帶絲、金針菇 龍骨丁	水果	麥克雞塊 決明子茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.5	688
1/27(三)	葡萄餐包 溫牛奶	白飯	咕咕雞腿排	雞腿排	彩椒干片	青椒、彩椒、菜脯 肉絲、豆干片	有機 青菜	翡翠吻魚羹	菠菜、雞蛋、吻仔魚 木耳	水果	玉米烤餅 洛神花茶	4.7	2.6	1.4	0.3	2.6	695
1/28(四)	玉米肉絲粥	白飯	豆酥蒸魚	豆酥、鮭魚片	蘑菇白醬洋芋	馬鈴薯、蘑菇 洋蔥、馬鈴薯	有機 青菜	關東煮湯	油豆腐、貢丸 白蘿蔔、魚豆腐	水果	水煮蛋 紅棗枸杞茶	5.0	2.4	1.4	0.3	2.4	690
1/29(五)	起司牛奶饅頭 豆漿	白飯	香烤豬肋排	豬肋排	奶油玉米	奶油、玉米粒	有機 青菜	羅宋湯	番茄、洋蔥絲 大白菜	水果	虎皮蛋糕 雙花甘草茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.3	696

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) 雞肉、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 餐點設計：營養師 杜昀蓓

備註：(1)◎表示炸物  
 (2)本園肉類食材採用國內在地豬肉，向泓霖食品有限公司採買