

新北市私立裕德藝術幼兒園一〇九年度第一學期二月份餐點表

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										
2/1(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	香滷肉排	豬肉排	清炒高麗菜	木耳、高麗菜 紅蘿蔔	有機 青菜	番茄豆腐湯	番茄、豆腐	水果	水煎包 麥仔茶	4.7	2.4	1.6	0.3	2.1	653
2/2(二)	蔬菜肉末粥	五穀飯	洋芋燉肉	馬鈴薯、紅蘿蔔 肉角、洋蔥	海帶黃豆芽	海帶芽、黃豆芽、柴魚片 紅蘿蔔、木耳、雞蛋	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋 金針菇	水果	雞絲麵	5.0	2.3	1.6	0.3	2.4	693
2/3(三)	芋泥麵包 溫牛奶	白飯	◎鹹酥雞	雞丁、九層塔	青椒炒干片	青椒、肉絲 豆干片	有機 青菜	蓮藕排骨湯	蓮藕、龍骨丁	水果	原味鬆餅 洛神花茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	694
2/4(四)	廣東粥	白飯	樹子蒸魚	樹子、鯛魚片	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	味噌湯	豆腐、海帶芽	水果	甜甜圈 紅棗枸杞茶	4.8	2.4	1.4	0.3	2.6	691
2/5(五)	豆沙包 豆漿	白飯	咖哩獅子頭	咖哩粉、洋蔥 三色丁、獅子頭	筍茸油腐	筍茸、油豆腐 絞肉	有機 青菜	海帶珍菇湯	海帶結、金針菇 香菇、龍骨丁	水果	五香滷蛋 雙花甘草茶	5.0	2.5	1.5	0.3	2.4	698
2/8(一)	紫米桂圓吐司 溫牛奶	白飯	燒烤翅小腿*2	翅小腿	螞蟻上樹	冬粉、絞肉、高麗菜 紅蘿蔔、木耳	有機 青菜	山藥雞湯	山藥、雞肉 枸杞	水果	豬肉餡餅 麥仔茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.3	693
2/9(二)	白菜肉片粥	五穀飯	蠔油雞柳	雞柳、洋蔥、西洋芹 玉米筍、香菇	日式蒸蛋	香菇、雞蛋 魚板、蟹肉絲	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	叉燒包 決明子茶	4.8	2.4	1.4	0.3	2.5	686
2/10(三)~2/16(二)過年休假																	
2/17(三)	克林姆麵包 溫牛奶	白飯	蒲燒鯛魚	鯛魚片	香菇肉燥	絞肉、香菇	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、肉片	水果	玉米烤餅 洛神花茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.6	699
2/18(四)	紫菜糙米粥	白飯	酥炸雞排	雞排	關東煮	白蘿蔔、黑輪、油豆腐 魚卵捲、玉米段	有機 青菜	香菇雞湯	香菇、雞肉 枸杞	水果	草莓三明治 紅棗枸杞茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	694
2/19(五)	咖哩包 豆漿	白飯	京都排骨	咕咾肉、白芝麻、洋蔥 柳橙汁、彩椒	韭菜銀芽	韭菜、豆芽菜 木耳	有機 青菜	百菇排骨湯	金針菇、鮑魚菇 龍骨丁	水果	茶葉蛋 雙花甘草茶	4.7	2.5	1.6	0.3	2.4	682
2/20(六)	全麥核果吐司 溫牛奶	白飯	蠔油肉片	高麗菜、肉片、洋蔥	奶香玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋 奶粉	有機 青菜	大黃瓜魚丸湯	大黃瓜、魚丸 雞骨	水果	杯子蛋糕 雙花甘草茶	4.9	2.4	1.4	0.3	2.6	697
2/22(一)	葡萄吐司 溫牛奶	白飯	香烤雞排	雞排	菇燒百頁結	香菇、百頁結、蔥 薑、絞肉、海帶結	有機 青菜	海芽蛋花湯	海帶芽、雞蛋	水果	馬拉糕 麥仔茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.5	713
2/23(二)	金瓜雞茸粥	五穀飯	紅燒肉	白蘿蔔、肉角	焗烤培根馬鈴薯	普羅旺斯香料 培根、馬鈴薯、洋蔥	有機 青菜	鮮筍菇菇燉湯	鮑魚菇、金針菇 鮮筍、雞肉	水果	麥克雞塊 決明子茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.4	704
2/24(三)	香蔥麵包 溫牛奶	白飯	碳燒豬排	豬肉排	什錦滷味	白蘿蔔、素肚 油豆腐、海帶結	有機 青菜	蓮藕排骨湯	蓮藕、軟骨丁	水果	烤地瓜 洛神花茶	4.9	2.4	1.4	0.3	2.6	697
2/25(四)	什錦鹹稀飯	白飯	◎椒鹽魚丁	魚丁	黃瓜丸片	大黃瓜、魚板 貢丸片	有機 青菜	大醬湯	豆腐、高麗菜 金針菇、味噌	水果	水煮蛋 紅棗枸杞茶	4.9	2.5	1.6	0.3	2.4	694
2/26(五)	桂圓饅頭 豆漿	白飯	瓜子蒸肉	絞肉、碎瓜、蔥	蔥花蛋	青蔥、雞蛋	有機 青菜	香菇肉絲湯	香菇、肉絲	水果	可頌麵包 雙花甘草茶	4.8	2.3	1.4	0.3	2.3	666

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 杜昀蓀

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