

新北市私立裕德藝術幼兒園一〇九年度第一學期三月份餐點表

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										
3/1(一)	二二八補假																
3/2(二)	五穀肉茸粥	五穀飯	花枝排	花枝排	三色蔬菜炒蛋	玉米粒、火腿 雞蛋	有機 青菜	大頭菜湯	大頭菜、小貢丸	水果	水煎包 麥仔茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.6	710
3/3(三)	椰子麵包 溫牛奶	白飯	烤豬肋排	豬肋排	黃瓜什錦	魚板絲、大黃瓜 木耳	有機 青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲 雞骨、香菇	水果	夏威夷披薩 洛神花茶	4.8	2.6	1.6	0.3	2.4	692
3/4(四)	滑蛋豬肉粥	白飯	紅糟桂竹筍燉肉	肉角、洋蔥 蔥、桂竹筍	田園鮮蔬	木耳、洋蔥 玉米粒、高麗菜	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋 金針菇	水果	虎皮蛋糕 紅棗枸杞茶	4.8	2.4	1.6	0.3	2.4	684
3/5(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	◎排骨酥	排骨酥	五香滷味	米血糕、素肚、白蘿蔔 海帶結、甜不辣	有機 青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、軟骨丁	水果	五香滷蛋 雙花甘草茶	4.9	2.5	1.4	0.3	2.5	694
3/8(一)	奶酥吐司 溫牛奶	白飯	鐵路肉排	豬肉排	螞蟻上樹	冬粉、絞肉、高麗菜 紅蘿蔔、木耳	有機 青菜	元氣牛蒡湯	牛蒡、肉絲	水果	原味鬆餅 麥仔茶	5.0	2.4	1.4	0.3	2.6	710
3/9(二)	菇菇雞柳粥	五穀飯	梅干扣肉	梅干菜、肉角、筍片 白蘿蔔	日式蒸蛋	蟹肉棒、蔥、香菇 魚板、雞蛋	有機 青菜	黃瓜魚丸湯	大黃瓜、魚丸 芹菜	水果	雞絲麵	4.8	2.6	1.4	0.3	2.7	706
3/10(三)	全麥芝麻心麵包 溫牛奶	白飯	咖哩煮魚丁	咖哩粉、雞蛋、魚丁 紅椒、高麗菜	奶油玉米	玉米段	有機 青菜	枸杞山藥雞湯	山藥、雞肉 枸杞	水果	茶葉蛋 紅棗枸杞茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.4	700
3/11(四)	廣東粥	白飯	青醬燉雞	九層塔、雞丁、馬鈴薯 紅蘿蔔、洋菇、洋蔥	清炒高麗菜	木耳、高麗菜 紅蘿蔔	有機 青菜	海帶珍菇湯	海帶結、金針菇 香菇、龍骨丁	水果	火腿三明治 雙花甘草茶	5.0	2.6	1.6	0.3	2.5	711
3/12(五)	芋頭芋泥包 豆漿	白飯	香滷雞腿	雞腿	關東煮	玉米段、白蘿蔔、魚餃 魚卵捲、甜不辣、油豆腐	有機 青菜	玉米蛋花湯	番茄、雞蛋	水果	杯子蛋糕 雙花甘草茶	4.9	2.3	1.5	0.3	2.3	677
3/15(一)	全麥葡萄吐司 溫牛奶	白飯	紅燒肉	白蘿蔔、肉角 紅蘿蔔	沙茶魷魚羹	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	馬拉糕 麥仔茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.6	697
3/16(二)	雞絲山藥粥	五穀飯	炭烤豬排	豬排	梅干百頁	筍角、百頁豆腐 梅干菜	有機 青菜	海帶金針湯	海帶絲、金針菇 龍骨丁	水果	桂圓紫米粥	4.9	2.6	1.4	0.3	2.5	701
3/17(三)	奶香餐包 溫牛奶	白飯	蒲燒鯛魚	白芝麻、鯛魚片	菜脯炒蛋	雞蛋、菜脯	有機 青菜	玉米昆布湯	玉米段、昆布 白蘿蔔	水果	烤地瓜 洛神花茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.6	710
3/18(四)	金瓜小米粥	白飯	法式香榭腿排	雞腿排	白菜滷	香菇、紅蘿蔔、柴魚片 油片絲、木耳、大白菜	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	水煮蛋 紅棗枸杞茶	4.8	2.5	1.6	0.3	2.4	688
3/19(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	◎鹹酥雞	雞丁、九層塔	大瓜丸片	大黃瓜、貢丸片	有機 青菜	芹香魚丸湯	白蘿蔔、魚丸 芹菜	水果	可頌麵包 雙花甘草茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.6	699
3/22(一)	火腿起司吐司 溫牛奶	白飯	香滷肉排	豬肉排	菇燒百頁結	香菇、百頁結、蔥 薑、絞肉、海帶結	有機 青菜	番茄白菜湯	大白菜、番茄	水果	豬肉餡餅 麥仔茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.5	690
3/23(二)	莧菜銀魚粥	五穀飯	◎黃金魚排	魚排	枸杞絲瓜	枸杞、絲瓜 冬粉	有機 青菜	山藥雞湯	山藥、雞肉 枸杞	水果	麥克雞塊 決明子茶	5.0	2.6	1.6	0.3	2.4	711
3/24(三)	紅豆麵包 溫牛奶	白飯	沙茶肉片	肉片、洋蔥 豆芽菜、紅蘿蔔	敏豆甜條	四季豆、甜不辣	有機 青菜	昆布肉絲湯	海帶絲、肉絲	水果	玉米烤餅 洛神花茶	5.0	2.5	1.5	0.3	2.4	705
3/25(四)	鮮蔬肉片粥	白飯	◎雞米花	雞米花	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機 青菜	酸辣湯	雞蛋、豆腐 木耳、紅蘿蔔	水果	草莓三明治 紅棗枸杞茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.6	699
3/26(五)	芝麻包 豆漿	白飯	燒烤雞腿	雞腿	香焗白醬通心粉	培根、洋蔥 玉米粒、通心粉	有機 青菜	蘑菇濃湯	蘑菇、火腿丁 馬鈴薯	水果	甜甜圈 雙花甘草茶	4.9	2.4	1.4	0.3	2.3	677
3/29(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	◎香酥魚條	魚條	茄汁肉醬	番茄、洋蔥 絞肉	有機 青菜	肉骨茶湯	金針菇、大白菜 肉絲	水果	叉燒包 麥仔茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.5	711
3/30(二)	玉米雞茸粥	五穀飯	南洋咖哩燉肉	椰漿、馬鈴薯、肉角 洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉	客家小炒	西洋芹、魷魚 豆干片、紅蘿蔔	有機 青菜	白菜餛飩湯	冬菜、油蔥酥 餛飩、小白菜	水果	什錦炒麵	5.0	2.4	1.4	0.3	2.4	692
3/31(三)	肉鬆麵包 溫牛奶	白飯	◎塔香雞塊	雞塊	焗烤培根馬鈴薯	普羅旺斯香料 培根、馬鈴薯、洋蔥	有機 青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋	水果	烤地瓜 洛神花茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.5	711

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