

新北市私立裕德藝術幼兒園一〇九年度第二學期五月份餐點表

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							
5/3(一)	芋頭吐司 溫牛奶	白飯	燒烤雞腿	雞腿	梅干百頁	筍角、百頁豆腐 梅干菜	有機 青菜	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米段 龍骨丁	水果	水煎包 麥仔茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.4	684
5/4(二)	什錦鹹稀飯	五穀飯	炭烤豬排	豬排	海帶三絲	海帶絲、白干絲 紅蘿蔔	有機 青菜	薑絲冬瓜湯	薑絲、冬瓜 龍骨丁	水果	桂圓紫米粥	4.8	2.4	1.5	0.3	2.3	675
5/5(三)	葡萄餐包 鮮奶	白飯	打拋豬	九層塔、絞肉 洋蔥、番茄	洋蔥炒蛋	洋蔥、雞蛋	有機 青菜	麻油雞湯	金針菇、高麗菜 雞丁、枸杞	水果	夏威夷披薩 洛神花茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	694
5/6(四)	五穀肉茸粥	白飯	蒜味魚排	魚排、蒜	腐皮白菜	豆腐皮、香菇 大白菜	有機 青菜	黃瓜魚丸湯	大黃瓜、魚丸	水果	虎皮蛋糕 紅棗枸杞茶	4.7	2.6	1.6	0.3	2.3	679
5/7(五)	芝麻包 豆漿	白飯	咕咕雞排	雞肉排	義式烤時蔬	杏鮑菇、玉米筍 甜椒、馬鈴薯	有機 青菜	蘑菇濃湯	洋菇 洋蔥、奶粉	水果	五香滷蛋 雙花甘草茶	4.9	2.5	1.6	0.3	2.3	688
5/10(一)	菠蘿吐司 溫牛奶	白飯	蒲燒鯛魚	鯛魚片	白菜凍豆腐	凍豆腐、金針菇、冬粉 杏鮑菇、大白菜	有機 青菜	銀蘿肉片湯	白蘿蔔、肉片	水果	原味鬆餅 麥仔茶	4.9	2.6	1.4	0.3	2.5	701
5/11(二)	玉米肉絲粥	五穀飯	香草烤雞腿	雞腿	塔香海茸	九層塔、海茸 紅椒	有機 青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋	水果	麥克雞塊 決明子茶	4.8	2.4	1.5	0.3	2.4	682
5/12(三)	克林姆麵包 鮮奶	白飯	法式奶油燉雞	馬鈴薯、雞丁、青花椰 紅蘿蔔、玉米粒	櫻花蝦高麗菜	櫻花蝦、高麗菜	有機 青菜	關東煮湯	油豆腐、貢丸 白蘿蔔、魚豆腐	水果	茶葉蛋 洛神花茶	4.7	2.3	1.6	0.3	2.3	667
5/13(四)	滑蛋肉片粥	白飯	敏豆肉燥	四季豆、絞肉	白玉肉羹	白蘿蔔、肉羹	有機 青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐	水果	草莓三明治 紅棗枸杞茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.5	690
5/14(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	香滷肉排	豬肉排	蔥花蛋	青蔥、雞蛋	有機 青菜	竹筍排骨湯	竹筍、軟骨丁	水果	杯子蛋糕 雙花甘草茶	4.9	2.4	1.4	0.3	2.5	690
5/17(一)	全麥核桃吐司 溫牛奶	白飯	◎黃金雞肉排	雞排	麻婆豆腐	洋蔥、絞肉 蔥、豆腐	有機 青菜	香菇雞湯	香菇、雞丁	水果	馬拉糕 麥仔茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.4	694
5/18(二)	菇菇雞柳粥	五穀飯	白菜年糕雞	大白菜、木耳 年糕、雞丁	日式蒸蛋	香菇、雞蛋 蟹肉絲	有機 青菜	結頭菜燉雞湯	結頭菜、雞丁 雞骨	水果	雞絲麵	4.9	2.4	1.4	0.3	2.5	693
5/19(三)	菠蘿麵包 鮮奶	白飯	花枝排	花枝排	川耳黃瓜	木耳、大黃瓜	有機 青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、軟骨丁	水果	烤地瓜 洛神花茶	4.8	2.6	1.5	0.3	2.4	690
5/20(四)	莧菜銀魚粥	白飯	海結燒肉	海帶結、肉角 紅蘿蔔	竹筍香菇烤麩	烤麩、竹筍 香菇、毛豆仁	有機 青菜	蝦香扁蒲湯	扁蒲、蝦皮	水果	水煮蛋 紅棗枸杞茶	4.9	2.3	1.4	0.3	2.6	695
5/21(五)	芋頭芋泥包 豆漿	白飯	◎排骨酥	排骨酥	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	可頌麵包 雙花甘草茶	4.7	2.6	1.4	0.3	2.4	681
5/24(一)	紅豆吐司 溫牛奶	白飯	烙印雞腿排	雞腿排	培根花椰	青花椰、白花椰 培根、奶油	有機 青菜	玉米昆布湯	玉米粒、昆布 白蘿蔔	水果	豬肉餡餅 麥仔茶	5.0	2.5	1.6	0.3	2.3	694
5/25(二)	山藥肉絲粥	五穀飯	玉米炒雞丁	紅蘿蔔、玉米粒 雞丁	香菇蒸蛋	香菇、雞蛋	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、肉片	水果	手工水餃 決明子茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.5	705
5/26(三)	草莓麵包 鮮奶	白飯	南洋咖哩豬	椰漿、馬鈴薯、肉角 洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉	鮮蔬炒寬冬粉	寬粉、洋蔥、鴻喜菇 雪白菇、紅椒	有機 青菜	山藥雞湯	山藥、雞肉	水果	玉米烤餅 洛神花茶	4.9	2.4	1.4	0.3	2.4	686
5/27(四)	金瓜雞茸粥	白飯	三杯雞	雞丁、杏鮑菇 百頁豆腐、九層塔	海山醬關東煮	玉米段、白蘿蔔、 甜不辣、油豆腐	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 紅棗枸杞茶	4.9	2.6	1.4	0.3	2.4	694
5/28(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	豆酥魚片	豆酥、鯛魚片	敏豆甜條	四季豆、甜不辣	有機 青菜	羅宋湯	洋蔥、大白菜 番茄、西洋芹	水果	甜甜圈 雙花甘草茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.3	687
5/31(一)	全麥乳酪吐司 溫牛奶	白飯	法式香榭腿排	雞腿排	筍香炸醬	筍角、絞肉、碎瓜 蔥、香菇、豆干丁	有機 青菜	海芽豆腐湯	海帶芽、味噌 豆腐	水果	叉燒包 麥仔茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.4	702

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