

新北市私立裕德藝術幼兒園110年度第一學期八月份餐點表

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							
8/2(一)	紅豆吐司 溫牛奶	白飯	◎小蝦捲	蝦捲	滷味拼盤	海帶結、甜條、白蘿蔔 百頁豆腐、五香豆干	有機 青菜	蝦香扁蒲湯	扁蒲、蝦皮 雞骨	水果	原味鬆餅 麥仔茶	4.7	2.3	1.4	0.3	2.1	636
8/3(二)	滑蛋肉絲粥	五穀飯	烙印雞腿排	雞腿排	咖哩洋芋	馬鈴薯、洋蔥 三色丁	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、肉片	水果	雞絲麵	5.0	2.5	1.4	0.3	2.3	687
8/4(三)	奶油餐包 鮮奶	白飯	孜然炒雞丁	洋蔥、雞腿 四季豆	螞蟻上樹	冬粉、絞肉、高麗菜 紅蘿蔔、木耳	有機 青菜	海芽蛋花湯	海帶芽、雞蛋、雞骨 金針菇、紅蘿蔔	水果	烤地瓜 洛神花茶	5.0	2.4	1.4	0.3	2.4	690
8/5(四)	香菇蔬菜粥	白飯	海鮮豆腐煲	蝦仁、花枝 甜豆、魷魚、豆腐	金針菇炒絲瓜	金針菇、絲瓜 枸杞	有機 青菜	肉羹湯	白蘿蔔、肉羹 龍骨丁	水果	水煮蛋 紅棗枸杞茶	4.9	2.4	1.6	0.3	2.4	690
8/6(五)	全麥蔓越莓饅頭 豆漿	白飯	香滷豬排	豬排	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥 紅蘿蔔	有機 青菜	蔬菜濃湯	三色丁、火腿丁 洋蔥、奶粉	水果	馬拉糕 雙花甘草茶	4.8	2.3	1.4	0.3	2.5	680
8/9(一)	蔓越莓吐司 溫牛奶	白飯	瓜子蒸肉	碎瓜、絞肉	梅干百頁	筍角、百頁豆腐 梅干菜	有機 青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐 海帶芽	水果	豬肉餡餅 麥仔茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.4	700
8/10(二)	玉米雞茸粥	五穀飯	◎排骨酥	排骨酥	黃瓜炒丸片	大黃瓜、青蔥 貢丸片	有機 青菜	酸辣湯	雞蛋、豆腐 木耳、紅蘿蔔	水果	什錦炒麵	4.8	2.6	1.6	0.3	2.3	685
8/11(三)	椰子麵包 鮮奶	白飯	香烤雞腿排	雞腿排	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	奶香南瓜濃湯	奶粉、南瓜	水果	玉米烤餅 洛神花茶	4.8	2.5	1.5	0.3	2.4	686
8/12(四)	紫菜吻魚粥	白飯	麻油鮮魚	魚片	雙色花椰	蒜、青花椰 白花椰、紅蘿蔔	有機 青菜	香菇雞湯	香菇、雞肉 枸杞	水果	火腿三明治 紅棗枸杞茶	4.7	2.4	1.5	0.3	2.5	682
8/13(五)	蔥燒包 豆漿	白飯	◎叉燒排骨	排骨	鹹蛋炒甜條	鹹蛋、甜不辣 杏鮑菇	有機 青菜	羅宋湯	洋蔥、大白菜 番茄、西洋芹	水果	杯子蛋糕 雙花甘草茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.3	691
8/16(一)	火腿吐司 溫牛奶	白飯	烤豬肋排	豬肋排	菇燒百頁結	香菇、百頁結、蔥 薑、絞肉、海帶結	有機 青菜	肉骨茶湯	金針菇、大白菜 肉絲	水果	馬拉糕 麥仔茶	4.7	2.3	1.4	0.3	2.1	636
8/17(二)	金瓜肉片粥	白飯	滷翅小腿	翅小腿	麻婆豆腐	紅蘿蔔、豆腐、洋蔥 絞肉、蔥	有機 青菜	玉米昆布湯	玉米段、昆布 白蘿蔔、豬骨	水果	古早味米粉湯	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	692
8/18(三)	肉鬆麵包 鮮奶	白飯	蒲燒鯛魚	鯛魚片	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	山藥雞湯	山藥、雞肉 枸杞	水果	烤地瓜 洛神花茶	4.7	2.5	1.4	0.3	2.6	691
8/19(四)	廣東粥	白飯	炭烤豬排	豬排	金茸三絲	金針菇、木耳 筍絲、肉絲、紅蘿蔔	有機 青菜	翡翠吻魚羹	菠菜、雞蛋、吻仔魚 木耳	水果	起酥蛋糕 紅棗枸杞茶	4.8	2.4	1.6	0.3	2.4	684
8/20(五)	桂圓饅頭 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	海帶黃豆芽湯	海帶芽、黃豆芽 龍骨丁	水果	甜甜圈 雙花甘草茶	5.0	2.3	1.4	0.3	2.3	679
8/23(一)	紅蘿蔔葡萄吐司 溫牛奶	白飯	碳烤雞腿排	雞腿排	竹筍香菇烤麩	烤麩、竹筍 香菇、毛豆仁	有機 青菜	番茄白菜湯	番茄、大白菜 龍骨丁	水果	綠豆湯	4.8	2.5	1.4	0.3	2.1	657
8/24(二)	雞絲山藥粥	五穀飯	打拋雞	番茄、九層塔 洋蔥、雞絞肉	香焗白醬通心粉	培根、洋蔥 玉米粒、通心粉	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	麥克雞塊 決明子茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.1	658
8/25(三)	紅豆麵包 鮮奶	白飯	法式蘑菇燉肉	洋菇、洋蔥、番茄 馬鈴薯、肉角	芹香拌菜	芹菜、黃豆芽、海帶絲 紅蘿蔔、寬粉	有機 青菜	味噌湯	豆腐、海帶芽	水果	茶葉蛋 洛神花茶	4.9	2.4	1.6	0.3	2.1	663
8/26(四)	什錦鹹稀飯	白飯	椒鹽魚丁	魚丁	日式蒸蛋	魚板、雞蛋 蟹肉絲	有機 青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋	水果	草莓三明治 紅棗枸杞茶	4.9	2.6	1.4	0.3	2.1	665
8/27(五)	咖哩包 豆漿	白飯	◎鹹酥雞	雞丁、九層塔	五香滷味	米血糕、素肚、白蘿蔔 海帶結、甜不辣	有機 青菜	玉米蘿蔔湯	玉米段、白蘿蔔 軟骨丁	水果	可頌麵包 雙花甘草茶	4.8	2.5	1.4	0.3	2.1	654
8/30(一)	紫米桂圓吐司 溫牛奶	白飯	鐵路肉排	豬肉排	奶油白菜	魚板絲、大白菜、奶油 培根、蟹肉棒	有機 青菜	海帶金針湯	海帶絲、金針菇 龍骨丁	水果	夏威夷披薩 麥仔茶	4.8	2.6	1.6	0.3	2.1	665
8/31(二)	豬肉糙米粥	五穀飯	焗烤海鮮總匯	蝦仁、馬鈴薯 雞丁、奶油、起司	田園鮮蔬	木耳、洋蔥 玉米粒、高麗菜	有機 青菜	鮮筍菇菇燉湯	鮑魚菇、金針菇 鮮筍、雞肉	水果	日式炒烏龍	4.9	2.6	1.6	0.3	2.1	671

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