

新北市私立裕德藝術幼兒園110年度第一學期九月份餐點表

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							
9/1(三)	芋泥麵包 鮮奶	白飯	三杯雞	九層塔、雞腿丁 杏鮑菇、百頁豆腐	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥 紅蘿蔔	有機 青菜	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米段 龍骨丁	水果	叉燒包 洛神花茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	694
9/2(四)	莧菜銀魚粥	白飯	洋芋燉肉	馬鈴薯、肉角	鮮蔬炒寬冬粉	寬粉、洋蔥、鴻喜菇 大白菜、雪白菇	有機 青菜	薑絲冬瓜湯	薑絲、冬瓜 龍骨丁	水果	奶酥餐包 紅棗枸杞茶	5.0	2.5	1.5	0.3	2.3	692
9/3(五)	豆沙包 豆漿	白飯	黃金豬排	豬肉排	滷味拼盤	海帶結、白蘿蔔 百頁豆腐、五香豆干	有機 青菜	白菜大骨湯	大白菜、龍骨丁	水果	五香滷蛋 雙花甘草茶	4.8	2.4	1.4	0.3	2.3	673
9/6(一)	紅蘿蔔吐司 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	麻油雞湯	金針菇、高麗菜 雞丁、枸杞	水果	豬肉餡餅 麥仔茶	4.8	2.5	1.5	0.3	2.5	693
9/7(二)	白菜肉片粥	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	黃瓜魚丸湯	大黃瓜、魚丸	水果	香菇炒板條	4.7	2.3	1.6	0.3	2.4	674
9/8(三)	克林姆麵包 鮮奶	白飯	蒜茸蒸排骨	軟骨丁、豆豉 蒜	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	有機 青菜	銀鱸肉片湯	白蘿蔔、肉片	水果	玉米烤餅 洛神花茶	5.0	2.6	1.4	0.3	2.6	714
9/9(四)	紫菜糙米粥	白飯	法式奶油燉雞	馬鈴薯、雞丁、青花椰 紅蘿蔔、玉米粒	螞蟻上樹	冬粉、絞肉、高麗菜 紅蘿蔔、木耳	有機 青菜	番茄蛋花湯	番茄、雞蛋	水果	火腿三明治 紅棗枸杞茶	4.9	2.6	1.4	0.3	2.4	692
9/10(五)	鮮肉包 豆漿	白飯	鹹酥雞	九層塔、雞丁	白玉肉羹	白蘿蔔、肉羹	有機 青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐	水果	原味鬆餅 雙花甘草茶	4.8	2.5	1.5	0.3	2.5	693
9/11(六)	全麥核果吐司 溫牛奶	白飯	香滷豬排	豬排	櫻花蝦高麗菜	櫻花蝦、高麗菜	有機 青菜	蘑菇濃湯	洋菇 洋蔥、奶粉	水果	甜甜圈 菊花茶	4.7	2.3	1.6	0.3	2.4	674
9/13(一)	葡萄吐司 溫牛奶	白飯	◎塔香雞塊	雞塊	皮蛋豆腐	皮蛋、絞肉 蔥、豆腐	有機 青菜	肉骨茶湯	肉骨茶包、大白菜 肉絲	水果	馬拉糕 麥仔茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.5	701
9/14(二)	金瓜雞茸粥	五穀飯	香烤豬肋排	豬肋排	川耳黃瓜	木耳、大黃瓜	有機 青菜	海帶珍菇湯	海帶結、金針菇 香菇、龍骨丁	水果	什錦炒麵	4.9	2.5	1.7	0.3	2.4	697
9/15(三)	香蔥麵包 鮮奶	白飯	花枝排	花枝排	玉米蒸蛋	玉米粒、雞蛋	有機 青菜	關東煮湯	油豆腐、貢丸 白蘿蔔、魚豆腐	水果	烤地瓜 洛神花茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.6	701
9/16(四)	玉米蔬菜粥	白飯	銀鱸燒肉	白蘿蔔、肉角 紅蘿蔔	竹筍香菇烤麩	烤麩、竹筍 香菇、毛豆仁	有機 青菜	酸辣湯	雞蛋、豆腐 木耳、紅蘿蔔	水果	起酥蛋糕 紅棗枸杞茶	4.8	2.3	1.4	0.3	2.5	680
9/17(五)	桂圓饅頭 豆漿	白飯	洋蔥烤魚	洋蔥、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	杯子蛋糕 雙花甘草茶	5.0	2.3	1.5	0.3	2.4	690
9/20(一)	彈性放假																
9/21(二)	中秋節休假																
9/22(三)	奶香餐包 鮮奶	白飯	滷翅小腿	翅小腿	日式蒸蛋	香菇、雞蛋 蟹肉絲	有機 青菜	蓮藕排骨湯	蓮藕、軟骨丁	水果	茶葉蛋 麥仔茶	4.8	2.3	1.5	0.3	2.6	691
9/23(四)	皮蛋瘦肉粥	白飯	豆瓣桂筍燒肉	桂竹筍、肉角 洋蔥	海山醬關東煮	玉米段、白蘿蔔、 甜不辣、油豆腐	有機 青菜	蝦香扁蒲湯	扁蒲、蝦皮	水果	草莓三明治 紅棗枸杞茶	5.0	2.5	1.4	0.3	2.5	703
9/24(五)	蔥花捲 豆漿	白飯	◎卡拉雞腿排	雞腿排	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	麥克雞塊 雙花甘草茶	4.9	2.5	1.4	0.3	2.4	688
9/27(一)	奶酥吐司 溫牛奶	白飯	炭烤豬排	豬排	筍香炸醬	筍角、絞肉、碎瓜 蔥、香菇、豆干丁	有機 青菜	玉米昆布湯	玉米段、昆布 白蘿蔔	水果	奶黃包 麥仔茶	4.8	2.6	1.4	0.3	2.5	692
9/28(二)	菇菇雞柳粥	五穀飯	青醬燉雞	九層塔、雞丁、馬鈴薯 紅蘿蔔、洋菇、洋蔥	韭菜銀芽	韭菜、豆芽菜	有機 青菜	南瓜肉片湯	南瓜、肉片	水果	雞絲麵	4.9	2.5	1.6	0.3	2.4	694
9/29(三)	全麥芝心麵包 鮮奶	白飯	鹽烤魚片	洋蔥、魚片	彩椒干片	青椒、彩椒、菜脯 肉絲、豆干片	有機 青菜	山藥雞湯	山藥、雞肉	水果	夏威夷披薩 洛神花茶	4.9	2.4	1.5	0.3	2.5	695
9/30(四)	滑蛋肉片粥	白飯	蒜泥白肉	蒜泥、高麗菜、肉片 寬冬粉	海帶三絲	海帶絲、白干絲 紅蘿蔔	有機 青菜	海芽豆腐湯	海帶芽、味噌 豆腐	水果	奶油餐包 紅棗枸杞茶	4.8	2.5	1.6	0.3	2.4	688

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)
 午點設計：營養師 杜均蓓

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