

新北市私立徐匯幼兒園110年10月餐點表

日期	星期	早 點	午 餐					午 點	熱量 卡	醣類 公克	蛋白質 公克	脂肪 公克	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						水果
1	五	蔬菜麵	什錦燴飯、大黃瓜湯					時令水果	小魚糙米粥	839	115	30	27
4	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	瓜仔肉	毛豆炒豆干	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	味噌拉麵	899	94	44	37
5	二	油豆腐細粉	糙米飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	肉羹稀飯	842	103	34	31
6	三	台式鹹粥	糙米飯	糖醋肉	滷筍絲	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	時令水果	鮮肉麵線	851	97	31	36
7	四	肉燥粿仔條	糙米飯	三杯雞	番茄炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	紅豆小湯圓	857	82	42	40
8	五	玉米雞蛋粥	義大利麵、玉米濃湯					時令水果	米粉湯	909	123	27	23
11	一	〈國慶日補假一天〉											
12	二	鍋燒意麵	糙米飯	木耳炒肉絲	玉米滑蛋	時令蔬菜	田園昆布湯	時令水果	菇菇糙米粥	860	104	37	31
13	三	肉鬆稀飯	糙米飯	彩椒豬柳	紅燒麵腸	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	貢丸粉絲湯	902	108	41	38
14	四	當歸枸杞麵線	糙米飯	紅糟肉片	家常豆腐	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	燕麥綠豆湯	875	102	35	32
15	五	烏龍麵	咖哩雞飯、蘿蔔湯					時令水果	韭菜米苔目	869	109	30	25
18	一	小籠包、豆漿	糙米飯	馬鈴薯燒肉	蒸蛋	時令蔬菜	牛蒡湯	時令水果	雞絲麵	905	104	35	32
19	二	蔬菜蛋黃粥	糙米飯	滷豬排	塔香菇菇	時令蔬菜	枸杞紅棗湯	時令水果	甜不辣	875	83	42	40
20	三	湯餃	糙米飯	蒜香五花肉	香蔥煎蛋	時令蔬菜	蓮藕雞骨湯	時令水果	芋頭米粉	893	104	38	35
21	四	榨菜肉絲麵	糙米飯	香菇肉丸子	麻婆豆腐	時令蔬菜	黃豆芽湯	時令水果	雞蓉玉米粥	899	94	44	37
22	五	廣東粥	什錦肉絲炒麵、海帶味噌湯					時令水果	地瓜甜湯	855	117	35	26
25	一	鮮奶饅頭、牛奶	糙米飯	咕咾肉	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	貢丸菜心湯	時令水果	客家板條	876	84	38	35
26	二	肉燥湯麵	糙米飯	薑汁豬肉	芝麻海帶	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	什錦滑蛋冬粉	851	97	31	36
27	三	蘿蔔糕湯	糙米飯	香酥雞塊	枸杞金針菇	時令蔬菜	紫菜湯	時令水果	香菇肉絲粥	853	128	26	23
28	四	什錦麵	糙米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	時令蔬菜	紅棗山藥湯	時令水果	南瓜稀飯	839	115	30	27
29	五	冬菜冬粉	古早味魯肉飯、青菜豆腐湯					時令水果	生日蛋糕	863	101	37	28

本園一律使用芬芳烹材提供的CAS合格電宰場屠宰的國產優良畜養豬隻，請安心食用。

如因遇天災或不可抗力之因素，有些食材無法供應時，會有小部分菜色更動，敬請原諒！

餐點表設計者：林麗蘭