

新北市私立徐匯幼兒園110年11月餐點表

日期	星期	早 點	午 餐						午 點	熱量	醣類	蛋白質	脂肪
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		卡	公克	公克	公克
1	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	馬鈴薯燒肉	蒸蛋	時令蔬菜	牛蒡湯	時令水果	枸杞麵線	923	130	36	27
2	二	香菇肉絲粥	糙米飯	洋蔥豬柳	涼拌黑木耳	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	雞蛋麵	881	96	42	37
3	三	味噌拉麵	糙米飯	糖醋腿丁	滷筍絲	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	八寶粥	897	82	45	43
4	四	什錦米粉	糙米飯	瓜仔肉	金沙豆腐	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	日式關東煮	938	132	40	31
5	五	玉米雞蓉粥	咖哩雞飯、黃瓜排骨湯					時令水果	米粉湯	851	97	31	36
8	一	小肉包、牛奶	糙米飯	三杯雞	菜圃蛋	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	大滷麵	857	102	33	33
9	二	油豆腐細粉	糙米飯	海帶燉肉	什錦毛豆	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	田園蔬菜粥	886	90	35	34
10	三	湯餃	糙米飯	彩椒肉絲	紅燒麵腸	時令蔬菜	小魚紫菜湯	時令水果	咖哩拉麵	872	98	37	36
11	四	台式鹹粥	糙米飯	咕咾肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	紅豆湯圓	895	128	30	23
12	五	肉絲湯麵	沙茶炒烏龍、蔬菜湯					時令水果	什錦稀飯	910	122	35	29
15	一	肉羹麵	糙米飯	香酥雞	滷豆干	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	丸子粉絲	886	93	44	41
16	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	蒜香豬肉	醬燒金針菇	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	燕麥綠豆湯	864	98	35	32
17	三	鍋燒麵	糙米飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	南瓜營養粥	667	104	24	20
18	四	地瓜稀飯	糙米飯	洋蔥嫩雞	香滷豆皮捲	時令蔬菜	香甜玉米湯	時令水果	湯板條	916	106	37	29
19	五	蔬菜蛋花冬粉	滑蛋肉絲燴飯、鮮菇肉骨茶湯					時令水果	沙其瑪	898	96	27	32
22	一	銀絲卷、牛奶	糙米飯	蜜汁雞胸肉	塔香烘蛋	時令蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	肉燥意麵	906	97	45	38
23	二	廣東粥	糙米飯	打拋豬肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	菜頭湯	時令水果	芋頭米粉	875	87	42	40
24	三	榨菜肉絲麵	糙米飯	紅燒獅子頭	豆鼓小魚乾	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	蘿蔔糕湯	872	128	34	30
25	四	蔬菜玉米粥	糙米飯	木耳蒸絞肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	枸杞鮮菇湯	時令水果	雞絲麵	859	83	42	40
26	五	烏龍麵	古早味米粉、菜脯雞湯					時令水果	生日蛋糕	868	94	37	35
29	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	薑汁燒肉	五香豆干絲	時令蔬菜	山藥雞骨湯	時令水果	糙米小魚粥	904	89	43	29
30	二	鮮肉麵線	糙米飯	彩蔬燉雞	洋蔥玉米蛋	時令蔬菜	黃豆芽湯	時令水果	古早味米苔目	853	128	26	23

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