

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年3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	二	什錦蔬菜麵	糙米飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	金針湯	時令水果	肉羹稀飯	923	130	36	27
2	三	香菇肉粥	糙米飯	糖醋雞柳	滷白菜	時令蔬菜	白蘿蔔湯	時令水果	金瓜米粉	896	92	42	40
3	四	湯餃	糙米飯	海帶燒肉	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	綜合圓仔甜湯	843	103	38	31
4	五	貢丸冬菜冬粉	洋蔥豬肉燴飯、紅棗排骨湯					時令水果	皮蛋瘦肉粥	840	105	30	32
7	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	香酥雞肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	黃豆芽海帶湯	時令水果	蔬菜蛋花麵	833	128	26	23
8	二	枸杞麵線	糙米飯	油豆腐滷肉	炒三彩	時令蔬菜	蔬菜玉米湯	時令水果	雞絲蘿蔔粥	875	108	35	32
9	三	肉鬆稀飯	糙米飯	滷雞腿	毛豆炒豆乾	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	時令水果	味噌拉麵	879	85	44	40
10	四	油豆腐細粉	糙米飯	香菇肉丸	玉米滑蛋	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	台式鹹粥	843	101	37	28
11	五	玉米香菇粥	炒烏龍麵、貢丸湯					時令水果	綠豆麥角湯	897	122	35	29
14	一	馬拉糕、牛奶	糙米飯	咕咾肉	爆香豆干	時令蔬菜	大黃瓜湯	時令水果	蔬菜小魚粥	876	96	38	35
15	二	芋頭米粉湯	糙米飯	滷排骨	三色燴豆腐	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	鍋燒麵	875	83	42	40
16	三	蔬菜滑蛋粥	糙米飯	洋蔥豬柳	黃金熱狗捲	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	關東煮	882	104	36	35
17	四	什錦麵	糙米飯	肉絲炒豆皮	塔香煎蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	八寶粥	806	102	34	26
18	五	皮蛋瘦肉粥	咖哩雞飯、蔬菜湯					時令水果	米苔目湯	912	99	33	42
21	一	鮮肉包、牛奶	糙米飯	木耳炒肉絲	玉米炒蛋	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	湯板條	878	130	30	25
22	二	蔬菜鮮肉粥	糙米飯	梅干扣肉	涼拌豆乾絲	時令蔬菜	冬瓜雞骨湯	時令水果	榨菜肉絲麵	860	104	37	31
23	三	蘿蔔糕湯	糙米飯	馬鈴薯燒肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	貢丸粉絲	899	94	44	37
24	四	咖哩拉麵	糙米飯	彩椒肉絲	糖醋甜不辣	時令蔬菜	小魚紫菜湯	時令水果	雞絲麵	851	97	34	35
25	五	南瓜營養粥	古早味米粉、牛蒡雞骨湯					時令水果	生日蛋糕	846	85	39	38
28	一	奶皇包、牛奶	糙米飯	蒜香里肌	蒸蛋	時令蔬菜	三絲丸湯	時令水果	米粉羹	875	83	42	40
29	二	雞蛋麵	糙米飯	紅糟肉	家常豆腐	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	紅豆湯	893	104	38	35
30	三	香菇小魚粥	糙米飯	三杯雞	紅燒素雞	時令蔬菜	針菇蛋花湯	時令水果	大滷麵	862	95	33	37
31	四	肉燥粿仔條	糙米飯	脆瓜燉肉	三色蛋	時令蔬菜	山藥湯	時令水果	菇菇肉粥	891	77	45	43

本園未使用輻射污染食品，並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