

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年5月餐點表

日期	星期	午 餐							午 點	熱量 卡	醣類 公克	蛋白質 公克	脂肪 公克
		早 點	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果					
2	一	~勞動節補假一天~											
3	二	蔬菜湯餃	糙米飯	脆瓜蒸肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	冬瓜雞骨湯	時令水果	肉絲湯麵	834	104	28	27
4	三	火腿滑蛋粥	糙米飯	滷排骨	毛豆炒豆乾	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	什錦米粉	916	97	42	40
5	四	咖哩拉麵	糙米飯	紅糟肉片	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	蔬菜糙米粥	875	108	35	32
6	五	油豆腐細粉	海陸什錦燴飯、黃瓜排骨湯					時令水果	紅豆湯	905	96	38	41
9	一	馬拉糕、牛奶	糙米飯	香酥雞	芝麻海帶絲	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	芋頭米粉	876	87	42	40
10	二	廣東粥	糙米飯	糖醋里肌	家常豆腐	時令蔬菜	豆腐味噌湯	時令水果	榨菜肉絲麵	897	82	45	43
11	三	蘿蔔糕湯	糙米飯	菇菇滷肉	鐵板洋蔥	時令蔬菜	田園昆布湯	時令水果	肉羹稀飯	889	96	42	37
12	四	雞絲麵	糙米飯	紅燒蒲瓜雞	芹菜三絲	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	西米露	914	139	33	24
13	五	冬菜冬粉	什錦炒烏龍麵、貢丸湯					時令水果	雞絲稀飯	910	122	35	29
16	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	蘿蔔滷肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	三絲丸湯	時令水果	蔬菜玉米粥	847	100	35	34
17	二	肉燥麵	糙米飯	洋蔥豬柳	紅燒麵腸	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	綠豆湯	835	94	34	35
18	三	蔬菜湯餃	糙米飯	咕咾肉	蝦皮蘿蔔絲	時令蔬菜	海帶豆芽湯	時令水果	當歸枸杞麵線	875	83	42	40
19	四	南瓜營養粥	糙米飯	馬鈴薯燒肉	涼拌黃豆芽	時令蔬菜	枸杞雞湯	時令水果	大滷麵	923	130	36	27
20	五	魚丸米粉	咖哩雞肉飯、紫菜蛋花湯					時令水果	香菇雞蓉粥	851	97	31	36
23	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	鱈魚排	紅燒筍絲	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	味噌拉麵	864	104	35	32
24	二	菇菇鮮肉粥	糙米飯	薑汁燒肉	豆包炒豆芽	時令蔬菜	黃瓜雞骨湯	時令水果	金瓜米粉	826	97	37	31
25	三	客家板條	糙米飯	彩椒肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	甜不辣	917	97	45	38
26	四	滑蛋冬粉	糙米飯	糖醋雞丁	蔥燒豆皮	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	咖哩烏龍麵	845	123	29	25
27	五	肉鬆稀飯	義大利麵、南瓜濃湯					時令水果	生日蛋糕	860	104	37	31
30	一	奶黃包、牛奶	糙米飯	梅干扣肉	紅燒豆腐	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	什錦粥	894	77	45	43
31	二	鍋燒意麵	糙米飯	蜜汁小雞腿	麻油木耳絲	時令蔬菜	海帶豆腐湯	時令水果	肉絲麵線	892	105	38	35

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