

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年6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	三	菇菇糙米粥	糙米飯	酥炸小魚	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	大黃瓜湯	時令水果	仙草蜜	895	115	40	30
2	四	雞蛋麵	糙米飯	青椒肉絲	滷素雞	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	肉羹稀飯	806	97	36	29
3	五	~端午節放假一天，祝您佳節平安愉快~											
6	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	蔥爆雞柳	炒三絲	時令蔬菜	山藥雞骨湯	時令水果	芋頭稀飯	801	106	29	28
7	二	貢丸冬菜冬粉	糙米飯	馬鈴薯燉肉	洋芋玉米粒	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	大滷麵	925	113	35	37
8	三	香菇肉粥	糙米飯	日式炸豬排	豆腐煲	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	紅豆湯圓	857	108	32	33
9	四	蔬菜麵	糙米飯	香菇肉燥	椒鹽豆包	時令蔬菜	白蘿蔔湯	時令水果	客家米苔目	911	111	38	35
10	五	肉鬆稀飯	古早味炒米粉、貢丸湯					時令水果	雞絲麵	815	98	36	31
13	一	馬拉糕、牛奶	糙米飯	南瓜燒肉	蒜炒海帶絲	時令蔬菜	大頭菜湯	時令水果	肉絲湯麵	816	103	38	28
14	二	南瓜營養粥	糙米飯	滷排骨	培根炒韭黃	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	蔬菜米粉湯	824	104	30	32
15	三	果醬吐司	戶外教學-徐匯中學						沙其瑪				
16	四	鮮肉湯餃	糙米飯	三杯雞	蝦皮炒瓠瓜	時令蔬菜	黃金蚬湯	時令水果	蔬菜冬粉	860	100	34	36
17	五	蔬菜小魚粥	日式咖哩飯、菇菇濃湯					時令水果	綠豆湯	905	104	39	37
20	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	冬瓜燉肉	紅燒杏鮑菇	時令蔬菜	蕃茄湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	808	99	31	32
21	二	味噌拉麵	糙米飯	洋蔥肉絲	家常豆腐	時令蔬菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	蘿蔔糕湯	802	97	36	30
22	三	麵線糊	糙米飯	蜜汁小雞腿	番茄蛋	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	鍋燒意麵	926	107	39	38
23	四	肉鬆稀飯	糙米飯	梅干扣肉	蔥爆豆干	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	甜不辣	902	112	37	34
24	五	什錦粉絲	海陸炒麵、竹筍湯					時令水果	生日蛋糕	939	126	30	35
27	一	小籠包、牛奶	糙米飯	香酥雞塊	豆輪滷蘿蔔	時令蔬菜	洋蔥湯	時令水果	粿仔條湯	864	109	35	32
28	二	雞蓉玉米粥	糙米飯	竹筍炒肉絲	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜雞骨湯	時令水果	油豆腐細粉	821	95	36	33
29	三	什錦湯麵	糙米飯	糖醋肉	塔香麵腸	時令蔬菜	玉米湯	時令水果	檸檬愛玉	886	121	33	30
30	四	廣東粥	糙米飯	蒜香雞肉	醬燒金針菇	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	絲瓜麵線	857	103	37	33

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