

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年7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	米粉湯	什錦燴飯、冬瓜雞骨湯					時令水果	香菇肉粥	829	100	30	33
4	一	牛奶饅頭、牛奶	糙米飯	洋蔥炒肉	滷海帶	時令蔬菜	黃瓜雞骨湯	時令水果	油豆腐細粉	808	106	30	28
5	二	南瓜營養粥	糙米飯	蒜香雞丁	糖醋豆腐	時令蔬菜	海帶湯	時令水果	陽春麵	811	113	35	23
6	三	絲瓜米苔目	糙米飯	蒼蠅頭	紅燒素雞	時令蔬菜	古早味貢丸湯	時令水果	竹筍稀飯	854	103	31	34
7	四	雞蛋麵	糙米飯	紅糟肉	鳳梨炒木耳	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	蘿蔔糕湯	834	114	24	30
8	五	廣東粥	義大利麵、南瓜濃湯					時令水果	綠豆湯	819	123	27	23
11	一	小肉包、牛奶	糙米飯	彩椒雞柳	玉米滑蛋	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	枸杞麵線	859	123	28	27
12	二	肉羹麵	糙米飯	蔥爆豬肉	馬鈴薯沙拉	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	蝦皮瓠瓜粥	903	112	32	35
13	三	丸子冬粉	糙米飯	照燒雞丁	榨菜豆乾	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	仙草蜜	808	108	28	28
14	四	蔬菜玉米粥	糙米飯	竹筍炒肉絲	醬燒麵腸	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	客家板條	882	115	35	30
15	五	雞絲麵	台式炒飯、枸杞山藥湯					時令水果	什錦粥	857	111	32	30
18	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	豆輪滷肉	木耳炒蘿蔔	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	蔬菜冬粉	856	124	24	28
19	二	湯餃	糙米飯	豬肉雪裡紅	豆包炒豆芽	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	擔仔麵	926	135	26	30
20	三	冬菜冬粉	糙米飯	香菇肉燥	麻婆豆腐	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	台式鹹粥	896	120	29	32
21	四	鍋燒麵	糙米飯	茄汁雞柳	筍香麵輪	時令蔬菜	白蘿蔔湯	時令水果	檸檬愛玉	819	102	30	31
22	五	皮蛋瘦肉粥	肉絲炒烏龍、味噌豆腐湯					時令水果	芋頭米粉	901	122	35	29
25	一	雞蛋饅頭、牛奶	糙米飯	馬鈴薯燉雞	蒜香毛豆仁	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	菇菇粥	807	116	22	27
26	二	什錦麵	糙米飯	洋蔥豬柳	涼拌豆乾絲	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	絲瓜米粉	827	108	26	31
27	三	肉鬆稀飯	糙米飯	滷筍絲焢肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	榨菜肉絲麵	865	121	27	29
28	四	竹筍粉絲	糙米飯	瓜仔肉	紅燒豆腐	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	雞蓉玉米粥	830	97	31	34
29	五	什錦烏龍麵	咖哩雞飯、海帶芽湯					時令水果	生日蛋糕	856	109	30	32

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