

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年8月餐點表

日期	星期	午 餐							午 點	熱量	醣類	蛋白質	脂肪
		早 點	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		卡	公克	公克	公克
1	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	瓜仔肉	蒸蛋	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	廣東粥	793	101	30	29
2	二	什錦湯麵	糙米飯	咕咾肉	涼拌沙拉	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	檸檬愛玉	929	128	30	33
3	三	油豆腐細粉	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米滑蛋	時令蔬菜	番茄湯	時令水果	榨菜肉絲麵	915	125	32	31
4	四	香菇肉粥	創意美食-香Q涼麵				海帶豆腐湯	時令水果	丸子粉絲	820	114	26	28
5	五	客家板條	海陸什錦燴飯、大黃瓜湯				時令水果	台式鹹粥	913	96	38	41	
8	一	馬拉糕、牛奶	糙米飯	京醬肉絲	香拌木耳絲	時令蔬菜	養生山藥湯	時令水果	肉絲湯麵	825	119	29	25
9	二	肉鬆稀飯	糙米飯	鱈魚排	家常豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	蘿蔔糕湯	924	121	27	36
10	三	鍋燒麵	糙米飯	古早味滷肉	什錦煎蛋	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	825	106	33	29
11	四	貢丸米粉	糙米飯	蜜汁小雞腿	蘿蔔燒麵輪	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	古早味菜燕	834	108	31	30
12	五	玉米蛋黃粥	蕃茄義大利麵、玉米濃湯				時令水果	米粉湯	898	123	32	30	
15	一	牛奶饅頭、牛奶	糙米飯	糖醋肉	胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	雞蛋麵	900	130	30	28
16	二	雞蓉粥	糙米飯	紅燒獅子頭	麻婆豆腐	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	什錦冬粉	814	115	28	26
17	三	豚骨拉麵	糙米飯	三杯雞	涼拌黑木耳	時令蔬菜	冬瓜雞骨湯	時令水果	肉絲青菜粥	855	127	24	27
18	四	蔬菜湯餃	創意美食-美味漢堡				南瓜湯	時令水果	粉圓米苔目	843	117	22	31
19	五	金瓜米粉	什錦肉絲炒飯、酸辣湯				時令水果	什錦玉米粥	888	113	35	32	
22	一	果醬吐司	戶外教學-徐匯中學(自備午餐)						沙其瑪				
23	二	香菇肉絲麵	糙米飯	彩椒豬柳	羅勒煎蛋	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	火腿滑蛋粥	826	109	37	26
24	三	蘿蔔糕湯	糙米飯	香酥雞胸肉	紅燒素雞	時令蔬菜	蔬菜湯	時令水果	貢丸粉絲	916	124	31	32
25	四	味噌拉麵	糙米飯	竹筍燒肉	菜圃蛋	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	黑糖發糕	840	116	29	28
26	五	叻仔魚粥	木須炒烏龍、味噌湯				時令水果	生日蛋糕	906	123	25	34	
29	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	粉蒸肉	薑絲絲瓜	時令蔬菜	金針湯	時令水果	燕麥綠豆湯	821	111	27	29
30	二	雞絲米苔目	糙米飯	日式豬排	番茄炒蛋	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	甜不辣	903	129	34	27
31	三	肉燥粿仔條	糙米飯	梅干扣肉	毛豆豆乾	時令蔬菜	香甜玉米湯	時令水果	肉羹稀飯	822	110	35	26

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