

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年10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					
3	一	奶皇包、牛奶	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	芹菜貢丸湯	時令水果	肉羹稀飯	808	107	30	28
4	二	油豆腐細粉	糙米飯	蘿蔔滷肉	椒鹽杏鮑菇	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	雞蛋麵	822	105	31	30
5	三	台式鹹粥	糙米飯	蒜香五花肉	滷筍絲	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	時令水果	鮮肉麵線	891	121	30	31
6	四	肉燥粿仔條	糙米飯	滷豬排	三絲炒豆乾	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	紅豆小湯圓	840	101	35	32
7	五	玉米雞蛋粥	義大利麵、玉米濃湯					時令水果	米粉湯	890	125	28	30
10	一	〈國慶日補假一天〉											
11	二	鍋燒意麵	糙米飯	木耳炒肉絲	玉米滑蛋	時令蔬菜	田園昆布湯	時令水果	菇菇糙米粥	807	107	32	27
12	三	當歸枸杞麵線	糙米飯	彩椒豬柳	紅燒麵腸	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	韭菜米苔目	895	106	37	35
13	四	肉鬆稀飯	糙米飯	紅糟肉片	家常豆腐	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	貢丸粉絲	834	112	27	30
14	五	烏龍麵	咖哩雞飯、雙色蘿蔔湯					時令水果	燕麥綠豆湯	899	122	31	31
17	一	鮮奶饅頭、牛奶	糙米飯	馬鈴薯燒肉	蒸蛋	時令蔬菜	牛蒡湯	時令水果	雞絲麵	865	119	30	29
18	二	蔬菜蛋黃粥	糙米飯	糖醋肉	塔香菇菇	時令蔬菜	枸杞紅棗湯	時令水果	甜不辣	879	120	28	31
19	三	榨菜肉絲麵	糙米飯	海帶燒肉	香蔥煎蛋	時令蔬菜	蓮藕雞骨湯	時令水果	雞蓉玉米粥	836	108	27	32
20	四	湯餃	糙米飯	香菇肉丸子	麻婆豆腐	時令蔬菜	黃豆芽湯	時令水果	芋頭米粉	901	116	33	33
21	五	廣東粥	什錦肉絲炒麵、海帶味噌湯					時令水果	地瓜甜湯	911	126	30	31
24	一	小籠包、牛奶	糙米飯	咕咾肉	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	貢丸菜心湯	時令水果	客家板條	874	118	31	30
25	二	肉燥湯麵	糙米飯	薑汁豬肉	芝麻海帶	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	香菇肉絲粥	804	107	29	28
26	三	蘿蔔糕湯	糙米飯	香酥雞塊	枸杞金針菇	時令蔬菜	紫菜湯	時令水果	什錦滑蛋冬粉	929	129	27	33
27	四	南瓜稀飯	糙米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	時令蔬菜	紅棗山藥湯	時令水果	什錦麵	874	116	24	34
28	五	冬菜冬粉	古早味魯肉飯、青菜豆腐湯					時令水果	生日蛋糕	928	121	28	36
31	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	瓜仔肉	毛豆炒豆干	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	味噌拉麵	852	113	35	28

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