

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年11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	二	香菇肉絲粥	糙米飯	馬鈴薯燒肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	牛蒡湯	時令水果	雞蛋麵	887	123	36	27
2	三	南瓜米粉	糙米飯	洋蔥豬柳	涼拌黑木耳	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	日式關東煮	853	96	32	37
3	四	味噌拉麵	糙米飯	糖醋腿丁	滷筍絲	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	鮮肉麵線	844	90	38	36
4	五	古早味米苔目	咖哩雞飯、黃瓜排骨湯					時令水果	八寶粥	927	126	34	31
7	一	小肉包、牛奶	糙米飯	瓜仔肉	金沙豆腐	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	米粉湯	860	97	35	36
8	二	玉米雞蓉粥	糙米飯	三杯雞	菜圃蛋	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	大滷麵	853	102	35	33
9	三	油豆腐細粉	糙米飯	蕃茄燉肉	什錦毛豆	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	田園蔬菜粥	826	92	36	34
10	四	湯餃	糙米飯	蘿蔔炒肉絲	紅燒麵腸	時令蔬菜	小魚紫菜湯	時令水果	咖哩拉麵	872	98	37	36
11	五	台式鹹粥	什錦炒烏龍、蔬菜湯					時令水果	紅豆湯圓	914	128	31	30
14	一	饅頭、牛奶	糙米飯	咕咾肉	玉米蛋	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	什錦稀飯	912	119	35	32
15	二	鍋燒麵	糙米飯	洋蔥燴雞丁	醬燒金針菇	時令蔬菜	菜頭湯	時令水果	丸子粉絲	881	97	38	37
16	三	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	彩椒肉絲	椒鹽豆包	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	燕麥綠豆湯	828	98	35	32
17	四	什錦米粉	糙米飯	香酥雞	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	地瓜稀飯	862	114	32	30
18	五	肉羹麵	滑蛋肉絲燴飯、萵菇湯					時令水果	湯板條	877	106	37	33
21	一	銀絲卷、牛奶	糙米飯	南瓜燉肉	香滷豆皮捲	時令蔬菜	玉米湯	時令水果	枸杞麵線	851	102	30	35
22	二	蔬菜蛋花冬粉	糙米飯	蜜汁雞胸肉	塔香炒蛋	時令蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	肉燥意麵	877	109	34	33
23	三	廣東粥	糙米飯	香菇肉燥	麻婆豆腐	時令蔬菜	枸杞鮮菇湯	時令水果	芋頭米粉	900	104	38	36
24	四	榨菜肉絲麵	糙米飯	彩蔬燉雞	豆鼓小魚乾	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	蘿蔔糕湯	894	120	34	30
25	五	蔬菜玉米粥	古早味米粉、蘿蔔貢丸湯					時令水果	生日蛋糕	886	108	26	38
28	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	紅燒獅子頭	番茄炒蛋	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	冬菜粉絲	906	111	37	34
29	二	糙米小魚粥	糙米飯	薑汁燒肉	五香豆干絲	時令蔬菜	山藥雞骨湯	時令水果	烏龍麵	887	105	36	35
30	三	果醬吐司	戶外教學-台北市立天文科學教育館(自備午餐)						沙其瑪				

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