

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園111年12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	四	肉鬆稀飯	糙米飯	糖醋雞胸肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	什錦紛絲	885	123	31	29
2	五	鍋燒麵	日式炒飯、紫菜蛋花湯					時令水果	紅豆湯	878	116	34	30
5	一	馬拉糕、牛奶	糙米飯	蒼蠅頭	玉米滑蛋	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	肉羹稀飯	897	114	34	33
6	二	什錦湯麵	糙米飯	三杯雞	黑木耳蘿蔔絲	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	油豆腐細粉	904	108	35	36
7	三	玉米滑蛋粥	糙米飯	南瓜燉肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	薑汁地瓜甜湯	899	115	38	31
8	四	芋香米粉	糙米飯	香酥雞	開陽白菜	時令蔬菜	菜頭湯	時令水果	酸辣麵	882	106	36	34
9	五	湯餃	義大利麵、南瓜濃湯					時令水果	蔬菜粥	903	113	32	35
12	一	鮮奶饅頭、牛奶	糙米飯	香菇肉燥	羅勒煎蛋	時令蔬菜	雞蓉玉米湯	時令水果	肉燥米粉	892	107	33	36
13	二	枸杞麵線	糙米飯	馬鈴薯燒肉	芝麻海帶芽	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	古早味米苔目	890	118	35	30
14	三	廣東粥	糙米飯	彩椒雞柳條	滷油豆腐	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	芋圓甜湯	878	104	37	34
15	四	什錦雞蛋麵	糙米飯	青椒肉絲	紅燒麵腸	時令蔬菜	香菇蘿蔔湯	時令水果	田園蔬食粥	896	116	34	32
16	五	冬菜冬粉	豬柳燴飯、海帶豆腐湯					時令水果	甜不辣	900	109	33	36
19	一	小籠包、牛奶	糙米飯	蘿蔔燉肉	清炒玉米粒	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	時令水果	金瓜米粉	855	112	30	31
20	二	雞絲麵	糙米飯	瓜仔肉	紅蘿蔔炒豆皮	時令蔬菜	山藥雞骨湯	時令水果	芋頭稀飯	879	105	34	35
21	三	蘿蔔糕湯	糙米飯	左宗棠雞	芹菜三絲	時令蔬菜	黃豆芽湯	時令水果	榨菜肉絲麵	897	107	32	37
22	四	菇菇糙米粥	糙米飯	洋蔥豬柳	番茄炒蛋	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	紅豆湯圓	906	103	36	38
23	五	蔬菜粉絲	什錦炒麵、豬血湯					時令水果	南瓜營養粥	923	106	35	39
26	一	雞蛋饅頭、牛奶	糙米飯	玉米炒雞丁	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	黃瓜丸子湯	時令水果	貢丸細粉	896	108	33	36
27	二	台式鹹稀飯	糙米飯	咕咾肉	塔香菇菇	時令蔬菜	牛蒡湯	時令水果	綠豆薏仁湯	898	114	32	34
28	三	粿仔條	糙米飯	蜜汁雞腿	毛豆炒豆乾	時令蔬菜	洋蔥濃湯	時令水果	香菇肉粥	905	119	31	33
29	四	米粉湯	糙米飯	木耳炒肉絲	醬燒南瓜	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	大滷麵	872	107	37	32
30	五	皮蛋瘦肉粥	滷肉飯、黑白切、貢丸湯					時令水果	生日蛋糕	911	112	35	35

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