

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園112年3月餐點表

日期	星期	午 餐							午 點	熱量 卡	醣類 公克	蛋白質 公克	脂肪 公克
		早 點	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果					
1	三	什錦蔬菜麵	糙米飯	香菇肉燥	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	肉羹稀飯	894	118	36	30
2	四	湯餃	糙米飯	糖醋雞柳	滷白菜	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	綜合圓仔甜湯	903	109	36	35
3	五	玉米雞蓉粥	古早味米粉、牛蒡雞骨湯					時令水果	蔬菜麵	848	102	27	36
6	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	海帶燒肉	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	851	103	38	31
7	二	冬菜冬粉	糙米飯	洋蔥豬柳	番茄炒蛋	時令蔬菜	黃豆芽湯	時令水果	薑汁豆花	838	117	32	26
8	三	台式鹹粥	糙米飯	油豆腐滷肉	炒三彩	時令蔬菜	玉米湯	時令水果	金瓜米粉	896	115	35	32
9	四	肉燥麵	糙米飯	咕咾肉	毛豆炒豆乾	時令蔬菜	蘿蔔雞骨湯	時令水果	叻仔魚稀飯	878	119	31	30
10	五	枸杞麵線	咖哩雞飯、什錦蔬菜湯					時令水果	味噌拉麵	918	100	33	42
13	一	肉絲冬粉湯	糙米飯	彩椒肉絲	玉米滑蛋	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	粿仔條	866	101	37	34
14	二	玉米香菇粥	糙米飯	照燒雞	蝦皮炒菜心	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	鍋燒麵	897	113	35	33
15	三	芋頭米粉湯	糙米飯	蜜汁豬柳條	塔香菇菇	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	蔬菜小魚粥	893	106	32	37
16	四	雞絲麵	糙米飯	梅干扣肉	三色燴豆腐	時令蔬菜	蔬菜菇菇湯	時令水果	關東煮	896	114	36	32
17	五	蔬菜滑蛋粥	台式炒麵、豬血湯					時令水果	綠豆麥角湯	872	116	37	28
20	一	榨菜肉絲麵	糙米飯	脆瓜燉肉	糖醋甜不辣	時令蔬菜	小魚紫菜湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	874	107	33	34
21	二	米苔目	糙米飯	肉絲炒豆皮	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	陽春麵	902	124	32	30
22	三	麻油麵線	糙米飯	香酥雞	蒜香蘿蔔絲	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	西米露	895	115	37	31
23	四	蘿蔔糕	糙米飯	馬鈴薯燒肉	蔥爆豆干	時令蔬菜	海帶湯	時令水果	肉羹米粉	886	108	35	34
24	五	日式拉麵	洋蔥豬肉燴飯、養生紅棗湯					時令水果	蔬菜鮮肉粥	883	107	33	35
25	六	草莓麵包	糙米飯	台式滷肉	豆輪滷蘿蔔	時令蔬菜	大黃瓜湯	時令水果	沙其瑪	813	98	38	29
27	一	貢丸粉絲	糙米飯	醬爆雞丁	芹菜豆乾絲	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	蔬菜鹹粥	823	104	30	31
28	二	雞蛋麵	糙米飯	木耳炒肉絲	薑燒南瓜	時令蔬菜	田園昆布湯	時令水果	紅豆湯	893	116	31	33
29	三	果醬吐司	戶外教學-國立臺灣博物館(自備午餐)						蘇打餅乾				
30	四	客家板條	糙米飯	香菇肉丸	什錦炒菇	時令蔬菜	山藥湯	時令水果	切仔麵	840	102	34	32
31	五	香菇肉粥	茄汁義大利麵、南瓜濃湯					時令水果	生日蛋糕	920	119	28	36

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