

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園112年5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	一	~勞動節放假一天~											
2	二	肉燥麵	糙米飯	脆瓜蒸肉	蔥燒豆皮	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	紅豆湯	848	108	30	32
3	三	玉米滑蛋粥	糙米飯	蜜汁雞	芝麻拌海帶芽	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	什錦米粉	835	112	25	31
4	四	咖哩拉麵	糙米飯	洋蔥豬柳	椒鹽杏鮑菇	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	蔬菜糙米粥	854	116	28	30
5	五	油豆腐細粉	什錦炊飯、蘿蔔湯					時令水果	肉絲湯麵	871	124	31	27
8	一	小饅頭、牛奶	糙米飯	紅燒蒲瓜雞	蝦皮蘿蔔絲	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	芋頭米粉	843	119	29	27
9	二	廣東粥	糙米飯	糖醋肉	家常豆腐	時令蔬菜	金針湯	時令水果	榨菜肉絲麵	891	121	30	31
10	三	蘿蔔糕	糙米飯	菇菇滷肉	洋芋炒玉米	時令蔬菜	田園昆布湯	時令水果	肉羹稀飯	860	123	27	28
11	四	雞絲麵	糙米飯	薑汁燒肉	芹菜三絲	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	西米露	874	117	32	30
12	五	肉鬆稀飯	台式炒烏龍、冬瓜湯					時令水果	冬菜冬粉	896	124	26	32
15	一	湯餃	糙米飯	咕咾肉	椒鹽豆包	時令蔬菜	苦瓜湯	時令水果	蔬菜玉米粥	873	118	33	29
16	二	味噌拉麵	糙米飯	塔香雞丁	番茄炒蛋	時令蔬菜	紫菜湯	時令水果	地瓜甜湯	914	124	35	30
17	三	果醬吐司	糙米飯	蘿蔔滷肉	涼拌木耳絲	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	蘇打餅乾	899	122	31	31
18	四	南瓜營養粥	糙米飯	蔥爆肉絲	紅燒豆腐	時令蔬菜	蘿蔔枸杞湯	時令水果	大滷麵	819	117	25	27
19	五	丸子米粉	咖哩飯、大黃瓜湯					時令水果	香菇雞蓉粥	919	124	34	31
22	一	鍋燒意麵	糙米飯	馬鈴薯燒肉	玉米滑蛋	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	肉絲麵線	910	122	36	30
23	二	香菇肉粥	糙米飯	魚香茄子	毛豆炒豆乾	時令蔬菜	養生紅棗湯	時令水果	甜不辣	892	119	30	32
24	三	米苔目	糙米飯	彩椒肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	蔬菜湯	時令水果	台式鹹粥	826	109	28	30
25	四	什錦麵	糙米飯	蒜香雞柳	麻婆豆腐	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	米粉湯	844	115	31	28
26	五	瓠瓜稀飯	茄汁義大利麵、南瓜濃湯					時令水果	生日蛋糕	919	126	32	31
29	一	貢丸冬粉	糙米飯	鹽酥雞	鳳梨炒木耳	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	切仔麵	861	118	30	29
30	二	養生菇粥	糙米飯	香菇肉燥	糖醋甜不辣	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	綠豆湯	918	127	33	30
31	三	鹽味時蔬拉麵	糙米飯	照燒豬	雪裡紅炒豆乾	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	金瓜米粉	838	115	34	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