

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園112年7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	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	洋蔥肉絲	鳳梨炒木耳	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	香菇肉粥	885	114	31	33
4	二	油豆腐細粉	糙米飯	南瓜燉肉	糖醋豆腐	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	陽春麵	891	116	35	31
5	三	南瓜營養粥	糙米飯	蒜香雞丁	家常滷味	時令蔬菜	黃金蚬湯	時令水果	米苔目	858	113	32	30
6	四	什錦麵	糙米飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蔬菜湯	時令水果	綠豆湯	850	103	31	34
7	五	竹筍稀飯	義大利麵、南瓜玉米濃湯					時令水果	芋頭米粉	870	120	28	30
10	一	肉羹麵	糙米飯	蔥爆豬肉	玉米滑蛋	時令蔬菜	黃瓜雞骨湯	時令水果	蔬菜玉米粥	907	123	32	31
11	二	冬菜冬粉	糙米飯	竹筍炒肉絲	馬鈴薯燉蘿蔔	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	仙草蜜	871	127	28	27
12	三	蘿蔔糕	糙米飯	彩椒雞柳	榨菜豆乾	時令蔬菜	紅棗山藥湯	時令水果	擔仔麵	854	112	32	30
13	四	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	豬肉雪裡紅	醬燒麵腸	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	枸杞麵線	884	116	31	32
14	五	果醬吐司	咖哩雞飯、貢丸湯					時令水果	沙其瑪	934	124	31	34
17	一	蝦皮瓠瓜粥	糙米飯	豆薯炒肉絲	絲瓜金針菇	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	榨菜肉絲麵	870	115	33	30
18	二	客家板條	糙米飯	照燒雞	豆包炒豆芽	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	檸檬愛玉	903	124	30	31
19	三	丸子冬粉	糙米飯	蒼蠅頭	糖醋甜不辣	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	菇菇粥	887	127	32	27
20	四	鍋燒麵	糙米飯	咕咾肉	醋溜黑木耳	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	米粉湯	896	121	29	32
21	五	廣東粥	肉絲炒烏龍、味噌湯					時令水果	雞絲麵	879	118	30	31
24	一	雞蛋麵	糙米飯	馬鈴薯燉雞	蒜香毛豆仁	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	台式鹹粥	897	122	35	29
25	二	竹筍粉絲	糙米飯	洋蔥豬柳	麻婆豆腐	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	什錦烏龍麵	886	124	28	30
26	三	肉鬆稀飯	糙米飯	瓜仔肉	塔香杏鮑菇	時令蔬菜	海帶小魚湯	時令水果	金瓜米粉	859	115	28	31
27	四	台南意麵	糙米飯	味噌燒肉	涼拌豆乾絲	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	湯餃	885	121	33	29
28	五	雞蓉玉米粥	台式炒飯、枸杞山藥湯					時令水果	生日蛋糕	897	122	35	29
31	一	什錦粥	糙米飯	紅燒獅子頭	炒三絲	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	蔬菜冬粉	884	117	30	32

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