

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園112年8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	二	小饅頭、牛奶	糙米飯	清蒸瓜仔肉	蘿蔔炒玉米	時令蔬菜	貢丸湯	時令水果	鍋燒冬粉	821	107	31	29
2	三	什錦麵	糙米飯	咕咾肉	蒸蛋	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	廣東粥	893	119	28	33
3	四	客家板條	創意美食-營養飯糰				牛蒡雞骨湯	時令水果	檸檬愛玉	903	122	32	31
4	五	香菇肉粥	蕃茄義大利麵、玉米濃湯					時令水果	芋頭米粉	892	128	30	28
7	一	油豆腐細粉	糙米飯	古早味滷肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	台式鹹粥	810	104	29	30
8	二	鍋燒麵	糙米飯	蜜汁雞	家常豆腐	時令蔬菜	蔬菜湯	時令水果	綠豆湯	855	120	31	27
9	三	肉鬆稀飯	糙米飯	鱈魚排	香蒜木耳絲	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	番茄湯麵	917	126	27	33
10	四	貢丸米粉	創意美食-滷蛋手卷、什錦炒飯				養生山藥湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	825	109	30	29
11	五	蔬菜湯餃	咖哩飯、大黃瓜湯					時令水果	什錦冬粉	870	117	31	30
14	一	豚骨拉麵	糙米飯	南瓜燒肉	蔥爆豆干	時令蔬菜	冬瓜雞骨湯	時令水果	雞蓉粥	846	121	30	26
15	二	蘿蔔糕	糙米飯	糖醋雞肉	胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	米粉羹	900	130	30	28
16	三	高麗菜鹹粥	糙米飯	紅燒獅子頭	麻婆豆腐	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	雞蛋麵	867	116	29	31
17	四	金瓜米粉	創意美食-香Q涼麵				玉米蛋花湯	時令水果	肉絲青菜粥	817	111	26	29
18	五	香菇肉絲麵	海陸燴飯、冬瓜湯					時令水果	仙草蜜	905	118	32	33
21	一	叻仔魚粥	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米滑蛋	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	湯餃	879	113	35	31
22	二	味噌拉麵	糙米飯	三杯雞	蒜香杏鮑菇	時令蔬菜	黃豆芽湯	時令水果	貢丸粉絲	890	120	33	30
23	三	米苔目	糙米飯	彩椒豬柳	蝦皮炒蘿蔔絲	時令蔬菜	海帶豆腐湯	時令水果	青菜糙米粥	832	112	31	28
24	四	肉燥粿仔條	創意美食-可口漢堡				南瓜湯	時令水果	雞絲麵	899	124	29	31
25	五	玉米蛋黃粥	木須炒烏龍、味噌湯					時令水果	生日蛋糕	897	116	32	33
28	一	榨菜麵	糙米飯	竹筍燒肉	炒三彩	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	什錦粥	873	117	34	29
29	二	丸子粉絲	糙米飯	粉蒸肉	薑絲絲瓜	時令蔬菜	金針湯	時令水果	肉絲湯麵	864	121	30	28
30	三	蔬菜滑蛋粥	糙米飯	鳳梨木耳炒雞柳	番茄炒蛋	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	甜不辣	822	103	33	30
31	四	米粉湯	糙米飯	梅干扣肉	毛豆豆乾	時令蔬菜	香甜玉米湯	時令水果	肉羹稀飯	837	115	36	25

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