

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園112年9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	五	鍋燒麵	日式蛋炒飯、紫菜蛋花湯					時令水果	貢丸冬粉	862	105	32	34
4	一	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	紅燒獅子頭	胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔湯	時令水果	廣東粥	901	112	37	33
5	二	米粉湯	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蒜香海帶絲	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	蕃茄麵	902	120	36	30
6	三	滑蛋瘦肉粥	糙米飯	蜜汁雞柳	甜椒炒菇	時令蔬菜	豆芽雞骨湯	時令水果	什錦冬粉	881	118	35	29
7	四	蔬菜湯餃	糙米飯	梅干扣肉	紅燒豆腐	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	客家版條	891	117	34	31
8	五	玉米雞蓉粥	蒜香雞肉炒麵、紅棗枸杞湯					時令水果	綠豆湯	898	122	33	30
11	一	肉鬆稀飯	糙米飯	蘿蔔炒肉絲	香拌木耳絲	時令蔬菜	紫菜丸子湯	時令水果	蔬菜麵	833	109	32	29
12	二	冬菜冬粉	糙米飯	洋蔥豬柳	紅燒麵腸	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	關東煮	887	115	35	31
13	三	什錦稀飯	糙米飯	海帶燒肉	客家小炒	時令蔬菜	玉米湯	時令水果	鍋燒意麵	891	106	36	35
14	四	蘿蔔糕	糙米飯	糖醋腿丁	玉米蛋鬆	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	粉圓豆花	888	114	34	32
15	五	烏龍麵	豬肉燴飯、菇菇蔬菜湯					時令水果	貢丸粉絲	911	123	33	31
18	一	枸杞麵線	糙米飯	香菇滷肉	滑嫩洋蔥蛋	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	蔬菜小魚粥	870	117	31	30
19	二	油豆腐細粉	糙米飯	三杯雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	榨菜肉絲麵	912	119	35	32
20	三	南瓜營養粥	糙米飯	蔥爆雞丁	毛豆炒玉米	時令蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	什錦鹹湯圓	872	116	37	28
21	四	雞蛋麵	糙米飯	彩椒肉絲	三杯菇菇	時令蔬菜	莧菜小魚湯	時令水果	田園蔬菜粥	867	113	32	31
22	五	清蒸地瓜	茄汁義大利麵、南瓜濃湯					時令水果	生日蛋糕	912	124	30	32
23	六	台式鹹粥	糙米飯	南瓜燉肉	椒鹽芹菜豆皮	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	丸子冬粉	873	118	33	29
25	一	肉羹米粉	糙米飯	咕咾肉	番茄炒蛋	時令蔬菜	枸杞山藥湯	時令水果	肉燥麵	899	122	31	31
26	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	脆瓜燉肉	炒三彩	時令蔬菜	海帶芽湯	時令水果	蔬菜冬粉	826	107	30	30
27	三	味噌拉麵	糙米飯	香酥雞	糖醋甜不辣	時令蔬菜	大黃瓜湯	時令水果	香菇肉絲粥	876	121	33	28
28	四	米苔目	糙米飯	薑汁燒肉	毛豆炒豆乾	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	時令水果	紅豆甜湯	847	115	34	27
29	五	~<中秋連假>祝您佳節愉快~											

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