

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園112年10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 | | | | | |
| 2 | 一 | 小饅頭、牛奶 | 糙米飯 | 蘿蔔滷肉 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 南瓜蔬菜湯 | 時令水果 | 肉羹稀飯 | 808 | 107 | 30 | 28 |
| 3 | 二 | 雞蛋麵 | 糙米飯 | 三杯雞 | 芝麻海帶 | 時令蔬菜 | 紫菜湯 | 時令水果 | 油豆腐細粉 | 866 | 116 | 31 | 30 |
| 4 | 三 | 南瓜稀飯 | 糙米飯 | 竹筍炒肉絲 | 椒鹽杏鮑菇 | 時令蔬菜 | 鮮菇湯 | 時令水果 | 粿仔條 | 845 | 115 | 29 | 29 |
| 5 | 四 | 什錦麵 | 糙米飯 | 炸豬排 | 三絲炒豆乾 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 鮮肉麵線 | 878 | 118 | 32 | 30 |
| 6 | 五 | 玉米雞蛋粥 | 古早味肉燥米粉、貢丸湯 | | | | | 時令水果 | 紅豆小湯圓 | 890 | 125 | 28 | 30 |
| 9 | 一 | ~<國慶連假>~ | | | | | | | | | | | |
| 10 | 二 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 三 | 當歸枸杞麵線 | 糙米飯 | 彩椒豬柳 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 時令水果 | 貢丸粉絲 | 856 | 109 | 31 | 32 |
| 12 | 四 | 肉鬆稀飯 | 糙米飯 | 糖醋肉 | 芹菜炒豆皮 | 時令蔬菜 | 酸辣湯 | 時令水果 | 米苔目 | 875 | 117 | 30 | 31 |
| 13 | 五 | 烏龍麵 | 蒜香什錦炒飯、青菜豆腐湯 | | | | | 時令水果 | 燕麥綠豆湯 | 903 | 122 | 32 | 31 |
| 16 | 一 | 肉絲冬粉 | 糙米飯 | 馬鈴薯燒肉 | 什錦蒸蛋 | 時令蔬菜 | 牛蒡湯 | 時令水果 | 味噌拉麵 | 878 | 119 | 31 | 30 |
| 17 | 二 | 蔬菜蛋黃粥 | 糙米飯 | 雪菜肉絲 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 枸杞紅棗湯 | 時令水果 | 甜不辣 | 807 | 113 | 26 | 27 |
| 18 | 三 | 榨菜肉絲麵 | 糙米飯 | 醬燒雞肉 | 蘿蔔炒玉米 | 時令蔬菜 | 蓮藕雞骨湯 | 時令水果 | 雞蓉玉米粥 | 861 | 110 | 29 | 33 |
| 19 | 四 | 湯餃 | 糙米飯 | 香菇肉丸子 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 黃豆芽湯 | 時令水果 | 芋頭米粉 | 884 | 114 | 33 | 32 |
| 20 | 五 | 廣東粥 | 什錦肉絲炒麵、海帶味噌湯 | | | | | 時令水果 | 地瓜甜湯 | 887 | 120 | 30 | 31 |
| 23 | 一 | 金瓜米粉 | 糙米飯 | 咕咾肉 | 洋蔥金針菇 | 時令蔬菜 | 玉米濃湯 | 時令水果 | 香菇肉粥 | 883 | 118 | 31 | 31 |
| 24 | 二 | 肉燥湯麵 | 糙米飯 | 菇菇滷肉 | 彩蔬豆干絲 | 時令蔬菜 | 金針花湯 | 時令水果 | 客家板條 | 838 | 109 | 31 | 30 |
| 25 | 三 | 蘿蔔糕 | 糙米飯 | 香酥雞 | 韭菜豆芽蛋 | 時令蔬菜 | 大黃瓜湯 | 時令水果 | 滑蛋冬粉 | 907 | 126 | 29 | 31 |
| 26 | 四 | 台式鹹粥 | 糙米飯 | 洋蔥豬柳 | 蔥燒板豆腐 | 時令蔬菜 | 紅棗山藥湯 | 時令水果 | 雞絲麵 | 868 | 115 | 28 | 32 |
| 27 | 五 | 草莓吐司 | 咖哩雞飯、雙色蘿蔔湯 | | | | | 時令水果 | 生日蛋糕 | 910 | 121 | 28 | 34 |
| 30 | 一 | 鍋燒意麵 | 糙米飯 | 木耳炒肉絲 | 玉米滑蛋 | 時令蔬菜 | 貢丸蘿蔔湯 | 時令水果 | 菇菇糙米粥 | 806 | 112 | 29 | 26 |
| 31 | 二 | 米粉湯 | 糙米飯 | 瓜仔肉 | 毛豆炒豆干 | 時令蔬菜 | 海帶芽蛋花湯 | 時令水果 | 蔬菜拉麵 | 827 | 114 | 30 | 27 |

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，有些食材無法供應或廚房阿姨請假時，會有小部分菜色更動，敬請原諒！

餐點表設計者：林麗蘭