

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