

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園113年1月餐點表

| 日期 | 星期 | 早 點     | 午 餐          |       |        |      |       | 午 點  | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜<br>類 | 水果<br>類 |    |
|----|----|---------|--------------|-------|--------|------|-------|------|-----------|-----------|---------|---------|----|
|    |    |         | 主食           | 主菜    | 副菜一    | 副菜二  | 湯     |      |           |           |         |         | 水果 |
| 1  | 一  | 元旦放假一天  |              |       |        |      |       |      |           |           |         |         |    |
| 2  | 二  | 肉羹米粉    | 糙米飯          | 蔥燒豬肉  | 糖醋甜不辣  | 時令蔬菜 | 海帶芽湯  | 時令水果 | 湯板條       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 3  | 三  | 雞絲蘿蔔粥   | 糙米飯          | 蜜汁雞柳  | 玉米炒蛋   | 時令蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 | 時令水果 | 貢丸冬粉      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 4  | 四  | 雞蛋麵     | 糙米飯          | 咕咾肉   | 毛豆仁炒洋芋 | 時令蔬菜 | 酸辣湯   | 時令水果 | 紅豆小湯圓     | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 5  | 五  | 廣東粥     | 茄汁義大利麵、南瓜濃湯  |       |        |      |       | 時令水果 | 湯餃        | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 8  | 一  | 黑糖饅頭、牛奶 | 糙米飯          | 洋蔥豬柳  | 客家小炒   | 時令蔬菜 | 萵菇湯   | 時令水果 | 時蔬家常麵     | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 9  | 二  | 油豆腐細粉   | 糙米飯          | 三杯雞   | 蒸蛋     | 時令蔬菜 | 小魚紫菜湯 | 時令水果 | 玉米雞蓉粥     | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 10 | 三  | 蔬菜拉麵    | 糙米飯          | 南瓜燒肉  | 蝦皮炒蘿蔔絲 | 時令蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時令水果 | 地瓜甜湯      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 11 | 四  | 鮮肉麵線    | 糙米飯          | 梅干扣肉  | 麻婆豆腐   | 時令蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 時令水果 | 南瓜營養粥     | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 12 | 五  | 什錦米粉    | 蒜香什錦炒飯、紅棗枸杞湯 |       |        |      |       | 時令水果 | 雞絲麵       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 15 | 一  | 高麗菜粥    | 糙米飯          | 毛豆炒肉末 | 番茄炒蛋   | 時令蔬菜 | 金針湯   | 時令水果 | 米粉羹       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 16 | 二  | 菇菇冬粉    | 糙米飯          | 糖醋腿丁  | 蔥燒豆皮   | 時令蔬菜 | 紅棗山藥湯 | 時令水果 | 台式鹹粥      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 17 | 三  | 味噌拉麵    | 糙米飯          | 彩椒豬柳  | 螞蟻上樹   | 時令蔬菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 時令水果 | 甜不辣       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 18 | 四  | 蘿蔔糕     | 糙米飯          | 香酥小魚  | 雪裡紅炒豆乾 | 時令蔬菜 | 牛蒡雞骨湯 | 時令水果 | 陽春麵       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 19 | 五  | 金瓜稀飯    | 日式炒烏龍、味噌豆腐湯  |       |        |      |       | 時令水果 | 綠豆湯       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 22 | 一  | 榨菜肉絲麵   | 糙米飯          | 香菇肉燥  | 炒三彩    | 時令蔬菜 | 山藥枸杞湯 | 時令水果 | 芋頭米粉      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 23 | 二  | 肉鬆稀飯    | 🍲 ~圍爐吃火鍋~ 🍲  |       |        |      |       | 時令水果 | 什錦麵       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 24 | 三  | 米苔目     | 糙米飯          | 紅燒獅子頭 | 椒鹽杏鮑菇  | 時令蔬菜 | 玉米湯   | 時令水果 | 皮蛋瘦肉粥     | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 25 | 四  | 香菇肉粥    | 糙米飯          | 蔥爆雞丁  | 豆輪滷蘿蔔  | 時令蔬菜 | 田園昆布湯 | 時令水果 | 鍋燒意麵      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 26 | 五  | 果醬吐司    | 咖哩雞飯、黃瓜雞骨湯   |       |        |      |       | 時令水果 | 生日蛋糕      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 29 | 一  | 大滷麵     | 糙米飯          | 馬鈴薯燉肉 | 芹菜炒木耳  | 時令蔬菜 | 黃豆芽湯  | 時令水果 | 蔬菜蛋黃粥     | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 30 | 二  | 冬菜粉絲    | 糙米飯          | 香酥雞塊  | 洋蔥玉米   | 時令蔬菜 | 味噌湯   | 時令水果 | 芋圓甜湯      | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |
| 31 | 三  | 叻仔魚粥    | 糙米飯          | 油豆腐滷肉 | 塔香海茸   | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 粿仔條       | ✓         | ✓       | ✓       | ✓  |

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