

牛頓幼稚園 111 年 7 月餐點心表 (含水果、飲料)

日期	上午早餐	午餐 (含水果)	下午點心	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	
				大卡	公克	公克	公克	
7/1	五	雞汁麵線	肉絲高麗菜飯、白蘿蔔排骨湯	綠豆地瓜湯	690	19	19	88
7/4	一	銀絲卷+牛奶	咕咾肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯	貓耳朵	676	24	22	168
7/5	二	榨菜肉絲麵	醬瓜雞、洋蔥甜玉米、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	生日蛋糕+麥茶	680	22	18	95
7/6	三	高麗菜鹹粥	客家小炒、金菇豆皮、青翠時蔬、綜合湯	蘿蔔糕湯	665	21	19	98
7/7	四	黑糖饅頭+豆漿	海帶滷肉、小黃瓜炒三絲、青翠時蔬、清燉黃金蚬湯	什錦雜糧麵	682	22	21	90
7/8	五	南瓜通心麵濃湯	芋香菇菇炊飯、玉米條大骨湯	綠豆薏仁湯	695	21	21	102
7/11	一	玉米脆片+牛奶	梅干扣肉、玉米炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯	油豆腐細粉	686	26	18	104
7/12	二	台式鹹粥	馬鈴薯燉肉、彩椒鮑菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	檸檬愛玉凍	691	20	21	96
7/13	三	鮮奶饅頭+豆漿	香菇雞、絲瓜炒麵筋、青翠時蔬、空心菜吻魚湯	肉燥麵	679	19	19	112
7/14	四	陽春麵	蔥爆肉絲、紅燒豆腐、青翠時蔬、胡瓜大骨湯	茶葉蛋+冬瓜茶	670	20	21	96
7/15	五	雞絲玉米粥	水餃、酸辣湯	蛤仔菠菜麵	690	19	20	102
7/18	一	餛飩麵	香菇肉燥、芹香炒豆干、青翠時蔬、三絲湯	綠豆仁小米甜粥	699	22	20	98
7/19	二	雞蛋饅頭+薏仁漿	蘿蔔蔥燒雞、燴三菇、青翠時蔬、海芽湯	鹹米苔目	696	20	20	82
7/20	三	營養粥	福菜冬瓜滷肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜丸子湯	莧菜豆腐羹麵	666	19	18	89
7/21	四	小肉包+豆漿	薑汁燒肉、彩燴玉米、青翠時蔬、鮮筍鮮菇湯	肉燥米粉湯	680	19	21	110
7/22	五	南瓜玉米粥	木須肉絲炒烏龍、牛蒡紅人蔘湯	仙草蜜	670	26	21	90
7/25	一	貢丸冬粉湯	洋蔥雞柳、芹香天婦蘿、青翠時蔬、味噌湯	紅豆QQ圓	689	21	18	99
7/26	二	草莓土司+豆漿	芋頭燒肉、燴大白菜、青翠時蔬、蛤蜊湯	關東煮	701	22	21	95
7/27	三	地瓜肉絲粥	紅燒肉、蔥花蛋、青翠時蔬、鮮筍丸子湯	鍋燒意麵	688	19	18	96
7/28	四	香菇肉末粥	三杯雞、魚香粉絲、青翠時蔬、山藥大骨湯	蛋香雞絲麵	668	20	19	81
7/29	五	蔬菜關東細麵	咖哩豬肉飯	綠豆小粉圓	681	20	20	125

◎本園一律使用國產豬肉