

牛頓幼稚園 111 年 10 月餐點心表 (含水果、飲料)

日期	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	
10/3	一	雜糧饅頭+牛奶	京醬肉絲、螞蟻上樹、青翠時蔬、胡瓜大骨湯	切仔麵	690	28	22	99
10/4	二	什錦粥	瓜仔肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、葡萄貢丸湯	生日蛋糕+麥茶	701	22	19	101
10/5	三	玉米通心麵	芋頭燒雞、洋蔥玉米粒、青翠時蔬、蕃茄豆腐湯	香菇雞肉粥	703	22	22	89
10/6	四	小銀絲+豆漿	馬鈴薯燉肉、薑絲麵腸、青翠時蔬、菇菇湯	味噌拉麵	698	21	22	97
10/7	五	營養雞蛋麵	芋香菇菇炊飯	綠豆地瓜湯	708	22	20	101
10/10	一	~ 雙十節放假一天 ~						
10/11	二	芙蓉麵線	紅燒肉、蕃茄炒蛋、青翠時蔬、玉米條湯	葡萄乾小米粥	688	22	21	116
10/12	三	吻魚粥	雞粒毛豆仁、白菜滷、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯	肉燥米粉湯	693	21	21	100
10/13	四	草莓土司+豆漿	梅干扣肉、三杯油豆腐、青翠時蔬、芹香貢丸湯	肉羹麵	701	24	22	94
10/14	五	雞肉香菇粥	南瓜肉絲炒米粉、紫菜蛋花湯	蘿蔔糕湯	697	20	20	110
10/17	一	餛飩麵	蔥爆雞柳、鄉村木須、青翠時蔬、海帶結大骨湯	薏仁小湯圓	708	22	20	112
10/18	二	雞茸玉米粥	紅燒魚片豆腐、照燒杏鮑菇、青翠時蔬、什錦湯	蛤仔拉麵	699	20	19	99
10/19	三	黑糖饅頭+牛奶	三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽蕃茄湯	湯餃	702	25	21	105
10/20	四	日式烏龍麵	回鍋肉、蒜香桂竹筍、青翠時蔬、養生牛蒡湯	紅豆豆花	705	21	21	108
10/21	五	芋泥包+豆漿	三鮮時蔬炒麵、玉米濃湯	營養粥	715	22	19	101
10/24	一	蕃茄蛋花麵	香菇肉燥、蒜香豆干、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	紅豆QQ圓	699	22	20	106
10/25	二	芋頭香菇粥	豆輪滷肉、蔥花蛋、青翠時蔬、海芽味噌湯	關東煮	716	24	22	96
10/26	三	小餐包+豆漿	醬瓜雞、紅燒豆腐、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	香菇雞湯麵	720	22	20	102
10/27	四	芙蓉蔬菜粥	卜菜肉丸、西芹小瓜、青翠時蔬、金菇蛋絲湯	榨菜肉絲冬粉	698	21	20	99
10/28	五	什錦麵	鮮菇肉羹蔬菜燴飯	綠豆粉圓湯	689	20	21	108
10/31	一	雞絲麵	蔥爆豬柳、花生麵筋、青脆時蔬、青菜蛋花湯	芋香紫米饅	682	21	21	98

◎本園一律使用國產豬肉