

牛頓幼稚園 111 年 11 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	
11/1	二	蔬菜肉絲麵	醬瓜燒肉、蕃茄豆腐、青脆時蔬、海帶結大骨湯	生日蛋糕+麥茶	710	22	21	120
11/2	三	高麗菜瘦肉粥	日式雞肉、金針雲耳炒麵腸、青脆時蔬、蛤仔湯	鍋燒烏龍麵	661	21	19	113
11/3	四	當歸麵線	客家小炒、洋蔥炒蛋、青脆時蔬、羅宋湯	雞蓉玉米粥	688	23	20	100
11/4	五	小時候大餅+豆漿	壽喜燒豬肉蓋飯、綜合湯	紅豆湯圓	672	22	21	88
11/7	一	餛飩麵	花瓜雞丁、紅蘿蔔炒蛋、青脆時蔬、四神湯	關東煮	688	23	20	100
11/8	二	肉絲蛋花粥	冬瓜滷肉、螞蟻上樹、青脆時蔬、香菇雞湯	綠豆芋圓湯	661	23	21	96
11/9	三	銀絲捲+豆漿	蒜泥白肉、麻婆豆腐、青脆時蔬、味噌海芽湯	芋頭米粉湯	673	23	20	88
11/10	四	香菇粥	黃瓜肉片、洋蔥甜玉米、青脆時蔬、金菇蛋花湯	紅豆薏仁湯	669	21	22	85
11/11	五	什錦湯麵	水餃、酸辣湯	叻仔魚粥	696	20	20	98
11/14	一	小肉包+薏仁漿	洋蔥雞柳、什錦燴大瓜、青脆時蔬、紫菜蛋花湯	榨菜肉絲麵	693	21	20	99
11/15	二	地瓜粥	京醬肉絲、香菇燒白菜、青脆時蔬、玉米條大骨湯	什錦麵疙瘩	701	22	21	101
11/16	三	香菇肉燥麵	蘿蔔滷肉、蕃茄炒蛋、青脆時蔬、雞汁魚丸湯	福圓甜湯	698	22	21	88
11/17	四	芙蓉麵線	玉米雞丁、茄汁百頁、青脆時蔬、冬瓜大骨湯	蘿蔔糕湯	670	21	20	90
11/18	五	滑蛋瘦肉粥	什錦炒麵、蘿蔔大骨湯	粉圓小湯圓	665	20	18	86
11/21	一	雞蛋饅頭+牛奶	三杯雞、炒三絲、青脆時蔬、大黃瓜湯	肉燥粿條湯	685	25	21	92
11/22	二	長豆瘦肉粥	瓜仔肉、西芹雙脆、青脆時蔬、鮮菇湯	茶葉蛋+冬瓜茶	674	22	19	115
11/23	三	切仔麵	海帶結滷肉、菜脯蛋、青脆時蔬、豆薯蛋花湯	鮮肉蔬菜粥	702	23	20	96
11/24	四	葡萄土司+豆漿	蒜香吻魚、芹菜豆干片、青脆時蔬、何首烏雞湯	馬鈴薯通心麵	680	23	22	96
11/25	五	雞蛋燕麥麵	咖哩豬肉飯	綠豆地瓜湯	678	22	19	116
11/28	一	蕃茄豆皮麵	香菇肉燥、毛豆炒鮮菇、青脆時蔬、黃金蚬湯	紅豆糯米粥	674	20	19	95
11/29	二	營養粥	馬鈴薯燉肉、芹菜天婦羅、青翠時蔬、綜合湯	麻油雞麵線	678	22	20	100
11/30	三	香菇什錦麵	紅燒肉、海帶麵筋球、青脆時蔬、玉米金菇湯	肉絲芋香粥	665	19	21	92

◎本園一律使用國產豬肉