

牛頓幼稚園 112 年 3 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 | |
| 3/1 | 三 | 雞絲蛋花麵 | 紅燒肉、香炒桂竹筍、青翠時蔬、金菇蛋花湯 | 綠豆薏仁湯 | 675 | 23 | 23 | 88 |
| 3/2 | 四 | 雞蛋饅頭+豆漿 | 京醬肉絲、毛豆嫩豆腐、青翠時蔬、結頭菜湯 | 蘿蔔糕湯 | 680 | 22 | 20 | 90 |
| 3/3 | 五 | 玉米瘦肉粥 | 香菇肉羹燴飯 | 紅豆糯米粥 | 669 | 22 | 20 | 99 |
| 3/6 | 一 | 芙蓉麵線 | 蔭冬瓜燒肉、滑溜金菇、青翠時蔬、玉米條大骨湯 | 香菇蔬菜粥 | 685 | 25 | 23 | 86 |
| 3/7 | 二 | 餛飩麵 | 洋蔥炒雞、蔥花蛋、青翠時蔬、豆腐味噌湯 | 生日蛋糕+麥茶 | 692 | 23 | 21 | 82 |
| 3/8 | 三 | 營養雞蛋燕麥麵 | 魚香肉絲、蠔油麵腸、青翠時蔬、蘿蔔魚丸湯 | 玉米濃湯 | 677 | 22 | 20 | 95 |
| 3/9 | 四 | 草莓土司+豆漿 | 五香棒棒腿、黃瓜燴鮮菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯 | 什錦麵疙瘩 | 660 | 23 | 20 | 87 |
| 3/10 | 五 | 古早味鹹粥 | 水餃、酸辣湯 | 綠豆地瓜湯 | 691 | 22 | 22 | 96 |
| 3/13 | 一 | 蔬菜魚丸細麵 | 瓜仔雞、天婦蘿炒西芹、青翠時蔬、黃瓜大骨湯 | 四色甜湯 | 697 | 20 | 20 | 97 |
| 3/14 | 二 | 小銀絲+豆漿 | 蔥爆肉絲、螞蟻上樹、青翠時蔬、四神湯 | 什錦麵 | 671 | 23 | 18 | 86 |
| 3/15 | 三 | 清粥小菜 | 香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽蕃茄湯 | 古早味板條 | 704 | 22 | 22 | 102 |
| 3/16 | 四 | 蔬菜肉燥麵 | 蒜泥白肉、客家小炒、青翠時蔬、綜合湯 | 花生豆花 | 702 | 23 | 20 | 104 |
| 3/17 | 五 | 黑糖饅頭+薏仁漿 | 古早味家常菜飯、香菇雞湯 | 蔬菜豆腐羹麵 | 689 | 25 | 21 | 88 |
| 3/20 | 一 | 榨菜肉絲冬粉湯 | 油蔥雞絲、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、南瓜金菇湯 | 綠豆仁小米粥 | 678 | 21 | 20 | 98 |
| 3/21 | 二 | 吻仔魚粥 | 糖醋肉、銀芽炒木耳、青翠時蔬、豆薯大骨湯 | 切仔麵 | 688 | 23 | 21 | 105 |
| 3/22 | 三 | 芝麻包+豆漿 | 馬鈴薯燉肉、豆干炒芹菜、青翠時蔬、玉米丸子湯 | 什錦營養粥 | 691 | 23 | 22 | 102 |
| 3/23 | 四 | 雞汁杏菜麵線 | 蠔油雞丁、麻婆豆腐、青翠時蔬、海芽味噌湯 | 薏仁甜湯 | 710 | 21 | 21 | 100 |
| 3/24 | 五 | 滑蛋瘦肉粥 | 南瓜炒米粉、香菇雞湯 | 關東煮 | 692 | 23 | 21 | 118 |
| 3/25 | 六 | 蕃茄蔬菜麵 | 咖哩雞肉飯 | 地瓜西米露 | 682 | 25 | 20 | 95 |
| 3/27 | 一 | 鮮奶饅頭+牛奶 | 洋蔥豬柳、菜脯蛋、青翠時蔬、什錦菇湯 | 鍋燒意麵 | 701 | 26 | 22 | 101 |
| 3/28 | 二 | 什錦粥 | 三杯雞、醬炒三絲、青翠時蔬、冬瓜大骨湯 | 紅豆紫米饅 | 689 | 22 | 22 | 99 |
| 3/29 | 三 | 雞絲麵 | 黃瓜炒肉絲、蕃茄豆腐、青翠時蔬、海帶結大骨湯 | 長豆瘦肉粥 | 652 | 23 | 20 | 85 |
| 3/30 | 四 | 小餐包+豆漿 | 豆輪滷肉、照燒玉米、青翠時蔬、青菜蛋花湯 | 蛤仔拉麵 | 672 | 22 | 22 | 101 |
| 3/31 | 五 | 香菇腐皮麵 | 青蔬雞肉絲炒飯、蘿蔔大骨湯 | 仙草芋圓凍 | 690 | 26 | 22 | 90 |

◎本園一律使用國產豬肉