

# 牛頓幼稚園 112 年 9 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<br>大卡 | 蛋<br>公 | 脂<br>公 | 醣<br>公 |
|------|---|-------------------|---------------------------------|-----------------|----------|--------|--------|--------|
| 9/1  | 五 | 高麗菜鹹粥             | 鳳梨雞丁炒飯、四神湯                      | 紅豆紫米饅           | 695      | 21     | 20     | 90     |
| 9/4  | 一 | 颱風天停課一天           |                                 |                 | 670      | 25     | 22     | 86     |
| 9/5  | 二 | (原 9/4 餐點)雞蛋饅頭+牛奶 | (原 9/4 餐點)蠔油肉絲、香菇百頁、青翠時蔬、大黃瓜丸片湯 | (原 9/4 餐點)榨菜肉絲麵 | 708      | 23     | 22     | 98     |
| 9/6  | 三 | 蔬菜瘦肉粥             | 彩椒雞絲、咖哩豆腐香、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯          | 芙蓉珍菇粥           | 676      | 22     | 20     | 102    |
| 9/7  | 四 | 草莓土司+豆漿           | 紅燒肉、照燒杏鮑菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯            | 蛤仔麵             | 660      | 23     | 21     | 102    |
| 9/8  | 五 | 地瓜粥+肉鬆            | 海鮮肉絲炒烏龍、金菇蛋花湯                   | 綠豆仁小米粥          | 701      | 24     | 22     | 101    |
| 9/11 | 一 | 玉米脆片+牛奶           | 香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯            | 芋頭米粉湯           | 702      | 25     | 22     | 112    |
| 9/12 | 二 | 營養粥               | 馬鈴薯燒肉、炒三絲、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯            | 紅豆西米露           | 696      | 23     | 22     | 116    |
| 9/13 | 三 | 什錦麵               | 醬瓜雞、蕃茄肉末金針菇、青翠時蔬、黃金蚬湯           | 玉米濃湯            | 690      | 20     | 20     | 114    |
| 9/14 | 四 | 小肉包+豆漿            | 海帶燻肉、洋芋炒玉米、青翠時蔬、青菜蛋花湯           | 粿仔條             | 656      | 23     | 22     | 90     |
| 9/15 | 五 | 鴻喜菇鮮肉粥            | 咖哩豬肉飯                           | 仙草凍             | 691      | 22     | 22     | 100    |
| 9/18 | 一 | 芙蓉麵線              | 鐵板豬柳、雙菇什錦、青翠時蔬、海帶豆腐湯            | 紅豆湯圓            | 672      | 23     | 21     | 105    |
| 9/19 | 二 | 小銀絲+薏仁漿           | 筍乾滷肉、洋蔥炒豆干、青翠時蔬、鮮筍香菇湯           | 營養雞蛋麵           | 689      | 22     | 20     | 101    |
| 9/20 | 三 | 清粥小菜              | 三杯雞、木耳炒蛋、青翠時蔬、薑絲冬瓜湯             | 南瓜通心麵           | 657      | 27     | 23     | 96     |
| 9/21 | 四 | 日式拉麵              | 油豆腐燉肉、金菇豆皮、青翠時蔬、綜合湯             | 紫米薏仁湯           | 680      | 23     | 22     | 95     |
| 9/22 | 五 | 葡萄土司+豆漿           | 菇菇肉羹麵                           | 海鮮粥             | 689      | 20     | 20     | 90     |
| 9/23 | 六 | 鍋燒意麵              | 水餃、酸辣湯                          | 綠豆地瓜湯           | 688      | 20     | 20     | 98     |
| 9/25 | 一 | 貢丸冬粉湯             | 木須肉絲、玉米炒豆干、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯           | 雞絲麵             | 702      | 25     | 21     | 106    |
| 9/26 | 二 | 香菇雞麵              | 瓜仔肉、番茄炒蛋、青翠時蔬、金菇排骨湯             | 檸檬愛玉凍           | 690      | 23     | 21     | 95     |
| 9/27 | 三 | 玉米肉絲粥             | 吻魚鮮肉、麻婆豆腐、青翠時蔬、紫菜湯              | 切仔麵             | 700      | 22     | 20     | 103    |
| 9/28 | 四 | 鮮奶饅頭+豆漿           | 糖醋肉絲、什錦燴黃瓜、青翠時蔬、蒜仁蛤蜊雞湯          | 關東煮             | 692      | 22     | 22     | 120    |
| 9/29 | 五 | 中秋節放假             |                                 |                 |          |        |        |        |

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉