

牛頓幼稚園 113 年 1 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	
1/1	一	元旦放假						
1/2	二	雞絲麵	蔥燒雞絲、玉米炒蛋、青翠時蔬、冬瓜蛤蜊湯	小米綠豆仁	718	24	20	125
1/3	三	雞蛋饅頭+豆漿	糖醋肉絲、時蔬豆干丁、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯	玉米肉末粥	681	25	23	106
1/4	四	油豆腐細粉	洋蔥雞丁、肉醬豆腐、青翠時蔬、四物排骨湯	紅豆芋圓湯	692	22	21	102
1/5	五	台式鹹粥	南瓜肉絲炒米粉、大頭菜大骨湯	關東煮	677	20	20	105
1/8	一	芝麻饅頭+牛奶	白玉滷肉、什錦百頁、青翠時蔬、腐皮白菜湯	芋頭香菇粥	696	25	22	102
1/9	二	芙蓉麵線	蒜泥白肉、蕃茄豆腐、青翠時蔬、青菜蛋花湯	生日蛋糕+麥茶	701	23	23	99
1/10	三	枸杞健康粥	三杯雞、肉羹燴大白菜、青翠時蔬、菇菇湯	什錦冬粉	690	22	21	96
1/11	四	香菇雞汁麵	清蒸鮮肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜丸片湯	花生豆花	700	23	21	106
1/12	五	奶皇包+豆漿	咖哩豬肉飯	肉絲關東細麵	687	22	21	90
1/15	一	餛飩麵	瓜仔肉、炒什錦、青翠時蔬、四神湯	紅豆地瓜湯	695	22	22	102
1/16	二	鮮奶饅頭+薏仁漿	京醬肉絲、金菇拌豆皮、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	當歸細麵	700	21	23	118
1/17	三	蛋香蔬菜粥	油豆腐滷肉、燴大黃瓜、青翠時蔬、玉米大骨湯	什錦麵疙瘩	698	21	21	105
1/18	四	日式烏龍麵	彩椒雞球、蕃茄芙蓉、青翠時蔬、南瓜金菇湯	綠豆薏仁湯	699	23	20	110
1/19	五	小餐包+豆漿	什錦肉羹飯	切仔麵	690	22	20	97
1/22	一	黑糖饅頭+牛奶	紅燒肉、鴻喜菇炒蛋、青翠時蔬、紫菜豆腐湯	香菇瘦肉粥	708	27	23	102
1/23	二	雞絲蛋花麵	馬鈴薯燉肉、三杯杏鮑菇、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	紅豆湯	696	2	22	105
1/24	三	高麗菜地瓜粥	照燒雞柳、紅燒豆腐、青翠時蔬、金菇蛋花湯	什錦冬粉	692	23	21	98
1/25	四	全麥土司+豆漿	筍干燻肉、胡瓜炒鮮菇、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯	肉燥米粉湯	702	23	22	104
1/26	五	鹹蛋肉末粥	客家炒粿條、香菇雞湯	地瓜西米露	690	21	20	108
1/29	一	小銀絲+牛奶	醬爆肉絲、脆炒菇菇菜、青翠時蔬、味噌豆腐湯	紅豆QQ圓	701	26	22	107
1/30	二	蔬菜肉末粥	香菇雞、蔥花蛋、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	蛤仔拉麵	690	23	21	105
1/31	三	雞蛋營養蔬菜麵	海帶燒肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、三絲湯	葡萄乾麥片	687	21	20	100

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉