

牛頓幼稚園 113 年 7 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	蛋白質	脂肪	醣類	
				大卡	公克	公克	公克	
7/1	一	銀絲卷+牛奶	咕咾肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯	貓耳朵	696	26	23	112
7/2	二	榨菜肉絲麵	醬瓜雞、洋蔥甜玉米、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	生日蛋糕+麥茶	680	22	21	125
7/3	三	高麗菜鹹粥	瓜仔肉、客家小炒、青翠時蔬、綜合湯	茶葉蛋+冬瓜茶	675	21	21	98
7/4	四	黑糖饅頭+豆漿	蘿蔔燒肉、小黃瓜炒三絲、青翠時蔬、清燉黃金蚬湯	日式烏龍麵	682	23	22	102
7/5	五	南瓜通心麵濃湯	芋香菇雞炊飯、玉米條大骨湯	綠豆薏仁湯	695	21	21	102
7/8	一	玉米脆片+牛奶	南瓜燒肉、醬炒桂竹筍、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯	油豆腐細粉	686	26	22	110
7/9	二	小餐包+豆漿	豆干滷肉、彩椒鮑菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆紫米饅	691	21	21	96
7/10	三	台式鹹粥	香菇雞、絲瓜滑蛋、青翠時蔬、空心菜吻魚湯	肉燥麵	679	24	22	112
7/11	四	餛飩麵	蔥爆肉絲、紅燒豆腐、青翠時蔬、胡瓜大骨湯	粉圓豆花	690	23	23	96
7/12	五	雞絲玉米粥	水餃、大滷湯	什錦雜糧麵	702	22	22	102
7/15	一	陽春麵	香菇肉燥、芹香炒豆干、青翠時蔬、三絲湯	紅豆地瓜湯	699	22	20	110
7/16	二	雞蛋饅頭+薏仁漿	福菜冬瓜滷肉、燴三菇、青翠時蔬、海芽湯	鹹米苔目	696	20	22	96
7/17	三	營養粥	宮保雞丁、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜丸子湯	莧菜豆腐羹麵	686	23	21	89
7/18	四	小肉包+豆漿	馬鈴薯燉肉、彩燴玉米、青翠時蔬、鮮筍鮮菇湯	肉燥米粉湯	700	22	23	110
7/19	五	南瓜玉米粥	木須肉絲炒烏龍、牛蒡紅人蔘湯	仙草蜜	680	21	21	99
7/22	一	榨菜肉絲冬粉	洋蔥雞柳、蕃茄燒豆腐、青翠時蔬、味噌湯	綠豆QQ圓	689	22	21	99
7/23	二	草莓土司+豆漿	三杯雞、金菇豆皮、青翠時蔬、山藥大骨湯	關東煮	701	23	21	102
7/24	三		颱風停課					
7/25	四		颱風停課					
7/26	五	地瓜肉絲粥	紅燒肉、蔥花蛋、青翠時蔬、鮮筍丸子湯	鍋燒意麵	688	23	23	96
7/29	一	芋泥包+牛奶	糖醋肉絲、金菇拌木耳、青翠時蔬、蔬菜蛋花湯	肉羹麵線	702	26	23	98
7/30	二	水餃蛋花湯	蔥爆雞丁、番茄炒雙菇、青翠時蔬、胡瓜湯	肉絲細粉	675	20	19	87
7/31	三	芝麻饅頭+豆漿	桂竹筍燻肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	芋頭西米露	683	23	22	92

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉