

牛頓幼稚園 113 年 10 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	
10/1	二	什錦粥	馬鈴薯燉肉、營養蒸蛋、青翠時蔬、木耳豆腐湯	生日餐包+麥茶	701	24	22	120
10/2	三	玉米通心麵	芋頭燒雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、菇菇湯	香菇雞肉粥	703	22	22	89
10/3	四	小時候大餅+豆漿	瓜仔肉、三杯百頁、青翠時蔬、蔔蔔貢丸湯	味噌拉麵	698	23	22	97
10/4	五	南瓜小米粥	蔥爆豬肉燴飯	綠豆地瓜湯	708	22	21	101
10/7	一	香菇雞湯麵	京醬肉絲、甜玉米炒蛋、青翠時蔬、胡瓜大骨湯	湯餃	690	26	22	99
10/8	二	雞茸玉米粥	紅燒魚片豆腐、照燒杏鮑菇、青翠時蔬、什錦湯	綠豆粉圓湯	699	22	19	99
10/9	三	切仔麵	三杯雞、冬瓜金茸、青翠時蔬、黃豆芽蕃茄湯	時蔬香菇粥	702	25	21	105
10/10	四	~雙十節放假~						
10/11	五	黑糖饅頭+牛奶	南瓜肉絲炒米粉、蘿蔔油豆腐湯	馬鈴薯濃湯	697	20	20	110
10/14	一	芙蓉麵線	香菇肉燥、蒜香豆干、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	地瓜西米露	699	22	20	106
10/15	二	芋頭香菇粥	豆輪滷肉、蔥花蛋、青翠時蔬、海芽味噌湯	關東煮	716	24	22	96
10/16	三	葡萄土司+豆漿	醬瓜雞、蕃茄豆腐、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	蛤仔拉麵	720	24	20	102
10/17	四	芙蓉蔬菜粥	糖醋肉絲、西芹小瓜、青翠時蔬、金菇蛋絲湯	榨菜肉絲冬粉	698	21	20	99
10/18	五	什錦麵	鮮菇肉羹蔬菜燴飯	葡萄乾小米粥	689	20	21	108
10/21	一	雞絲麵	蔥爆豬柳、紅燒豆腐、青脆時蔬、青菜蛋花湯	芋香紫米饅	682	23	21	98
10/22	二	蛋花細麵	紅燒肉、鴻喜菇炒蛋、青翠時蔬、山藥大骨湯	五穀鹹粥	688	23	21	116
10/23	三	芝麻包+牛奶	雞粒毛豆仁、玉米什錦、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯	肉燥米粉湯	693	26	21	100
10/24	四	肉絲蔬菜麵	豆干滷肉、秀珍菇炒白菜、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆芋圓湯	701	22	22	94
10/25	五	雞蛋饅頭+豆漿	什錦炒麵、香菇雞湯	營養粥	696	23	22	101
10/28	一	餛飩麵	蔥爆雞柳、鄉村木須、青翠時蔬、海帶結大骨湯	綠豆薏仁湯	708	22	20	112
10/29	二	清粥小菜	瓜仔雞、紅蘿蘿炒蛋、青翠時蔬、蛤仔湯	油豆腐細粉	692	22	21	106
10/30	三	香菇粿仔條	照燒豬柳、麻婆豆腐、青翠時蔬、玉米條湯	滑蛋粥	689	23	23	98
10/31	四	日式烏龍麵	回鍋肉、蒜香桂竹筍、青翠時蔬、養生牛蒡湯	南瓜濃湯+全麥吐司	705	22	21	108

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉