

牛頓幼稚園 113 年 12 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	
12/2	一	蔬菜什錦麵	醬爆雞絲、家常豆腐、青翠時蔬、豆薯蛋花湯	馬鈴薯濃湯	670	22	19	104
12/3	二	雞蓉蔬菜粥	芋香燜肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、菇菇湯	生日餐包+麥茶	688	24	18	108
12/4	三	小銀絲+豆漿	豆干滷肉、雙色玉米、青脆時蔬、蘿蔔大骨湯	油豆腐細粉	669	22	22	85
12/5	四	擔仔麵	香菇肉燥、黃瓜拌雙菇、青翠時蔬、黃金蚬湯	地瓜芋圓湯	646	22	22	92
12/6	五	皮蛋肉末粥	高麗菜肉絲飯、蒜頭雞湯	關東煮	693	21	19	99
12/9	一	香菇什錦麵	糖醋肉絲、雪菇拌木耳、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	什錦粥	681	22	21	102
12/10	二	肉絲冬粉	香菇雞、洋蔥炒豆干、青翠時蔬、蕃茄豆芽湯	粉圓豆花	670	23	20	99
12/11	三	枸杞健康粥	清蒸鮮肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、結頭菜大骨湯	翡翠羹麵	687	24	19	101
12/12	四	黑糖饅頭+豆漿	蘿蔔滷肉、什錦冬粉、青脆時蔬、味噌豆腐湯	水餃蛋花湯	656	22	19	116
12/13	五	瘦肉粥	日式烏龍湯麵	綠豆小湯圓	綠豆	21	20	100
12/16	一	雞蛋饅頭+牛奶	三杯雞、菇菇炒蛋、青翠時蔬、薑絲冬瓜湯	當歸麵線	670	25	19	98
12/17	二	高麗菜鹹粥	瓜仔肉、玉米炒毛豆仁、青翠時蔬、金菇湯	芋頭西米露	677	21	20	112
12/18	三	紅豆包+豆漿	醬燒鮑菇雞、肉末豆腐煲、青翠時蔬、紫菜味噌湯	南瓜濃湯+吐司	669	23	20	99
12/19	四	玉米濃湯	紅燒肉、桂竹筍炒肉絲、青脆時蔬、玉米排骨湯	香菇雞細麵	679	24	19	103
12/20	五	切仔麵	鮮味菇菇蒸飯、山藥大骨湯	紅豆湯圓	668	21	22	95
12/23	一	芙蓉麵線	醬瓜雞、蕃茄滑蛋、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	薏仁紫米粥	690	24	20	90
12/24	二	清粥小菜	竹須肉絲、麻婆豆腐、青翠時蔬、養生牛蒡湯	肉燥粿仔條	701	21	20	108
12/25	三	雞汁米粉湯	紅燒獅子頭、炒三絲、青翠時蔬、芹香丸子湯	綠豆地瓜湯	679	23	21	96
12/26	四	古早味鮮肉粥	回鍋肉、田園四喜、青翠時蔬、青菜蛋花湯	麵疙瘩	700	22	20	107
12/27	五	鮮奶饅頭+豆漿	時蔬雞肉燴飯	餛飩麵	659	22	19	120
12/30	一	玉米蔬菜冬粉湯	家常麻油雞、白菜燴什錦、青翠時蔬、青菜豆腐湯	筍香蔬菜麵	683	22	20	100
12/31	二	芝麻饅頭+牛奶	梅干扣肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、小魚莧菜湯	大滷湯麵	689	23	21	103

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉