

牛頓幼稚園 113 年 3 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	
3/3	一	蔬菜魚丸細麵	瓜仔雞、咖哩馬鈴薯、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	四色甜湯	697	20	20	97
3/4	二	小銀絲+豆漿	蔥爆肉絲、白菜滷、青翠時蔬、四神湯	什錦麵	671	23	18	86
3/5	三	古早味鹹粥	香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽蕃茄湯	古早味板條	704	22	22	102
3/6	四	蔬菜肉燥麵	蒜泥白肉、客家小炒、青翠時蔬、綜合湯	花生豆花	702	23	20	104
3/7	五	黑糖饅頭+薏仁漿	古早味家常菜飯、香菇雞湯	蔬菜豆腐羹麵	689	25	21	88
3/10	一	芙蓉麵線	蔭冬瓜燒肉、滑溜金菇、青翠時蔬、玉米條大骨湯	香菇蔬菜粥	685	25	23	86
3/11	二	餛飩麵	洋蔥炒雞、蔥花蛋、青翠時蔬、豆腐味噌湯	生日蛋糕+麥茶	692	23	21	82
3/12	三	營養雞蛋燕麥麵	魚香肉絲、毛豆炒百頁、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯	玉米濃湯	677	22	20	95
3/13	四	草莓土司+豆漿	五香棒棒腿、黃瓜燴鮮菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	什錦麵疙瘩	660	23	20	87
3/14	五	清粥小菜	咖哩雞肉飯	綠豆地瓜湯	691	22	22	96
3/17	一	榨菜肉絲冬粉湯	油蔥雞絲、玉米什錦、青翠時蔬、南瓜金菇湯	綠豆仁小米粥	678	21	20	98
3/18	二	叻仔魚粥	糖醋肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、豆薯蛋花湯	切仔麵	688	23	21	105
3/19	三	芝麻包+豆漿	馬鈴薯燉肉、豆干炒芹菜、青翠時蔬、海芽味噌湯	什錦營養粥	691	23	22	102
3/20	四	雞汁杏菜麵線	蠔油雞丁、麻婆豆腐、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯	紅豆薏仁湯	710	21	21	100
3/21	五	滑蛋瘦肉粥	南瓜炒米粉、香菇雞湯	關東煮	692	23	21	118
3/24	一	鮮奶饅頭+牛奶	洋蔥豬柳、菜脯蛋、青翠時蔬、什錦菇湯	鍋燒意麵	701	26	22	101
3/25	二	什錦粥	三杯雞、醬炒三絲、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	珍珠米苔目	689	22	22	99
3/26	三	雞絲麵	黃瓜炒肉絲、蕃茄豆腐、青翠時蔬、海帶結大骨湯	芋頭瘦肉粥	652	23	20	85
3/27	四	小餐包+豆漿	豆輪滷肉、照燒玉米、青翠時蔬、青菜蛋花湯	蛤仔拉麵	672	22	22	101
3/28	五	香菇腐皮麵	青蔬雞肉絲炒飯、蘿蔔大骨湯	仙草芋圓凍	690	26	22	90
3/31	一	湯餃	洋蔥豬肉片、薑絲炒海帶絲、青翠時蔬、香菇白菜豆腐湯	什錦蔬菜米粉	693	27	21	99

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉