

牛頓幼稚園 114 年 7 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 大 卡	蛋 白 質 公 克	脂 肪 公 克	醣 類 公 克
7/1	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
7/2	三	高麗菜鹹粥	瓜仔肉、客家小炒、青翠時蔬、綜合湯	蘿蔔糕湯	675	21	21	98
7/3	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
7/4	五	南瓜通心麵濃湯	芋香菇雞炊飯、玉米條大骨湯	紅豆薏仁湯	695	21	21	102
7/7	一	颱風日停課	颱風日停課	颱風日停課	686	26	22	110
7/8	二	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	691	21	21	96
7/9	三	小餐包+豆漿	香菇雞、絲瓜滑蛋、青翠時蔬、空心菜吻魚湯	肉燥麵	679	24	22	112
7/10	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
7/11	五	鮮奶饅頭+牛奶	水餃、大滷湯	雞絲玉米粥	702	22	22	102
7/14	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
7/15	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
7/16	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
7/17	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
7/18	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
7/21	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
7/22	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
7/23	三	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
7/24	四	香菇肉末粥	芋頭燒肉、魚香粉絲、青翠時蔬、蛤蜊湯	檸檬愛玉	678	20	23	108
7/25	五	芋泥包+牛奶	蔬菜豬肉燴飯、蘿蔔大骨湯	蛋香雞絲麵	681	20	24	105
7/28	一	蔬菜關東細麵	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
7/29	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
7/30	三	山藥雞米粥	桂竹筍爌肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	芋頭西米露	683	23	22	92
7/31	四	銀絲卷+豆漿	咕咾肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯	貓耳朵	696	26	23	112

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉