

牛頓幼稚園 114 年 10 月餐點心表（含水果、飲料）

日 期		上 午 點 心	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	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
10/2	四	小銀絲+豆漿	瓜仔肉、蔥爆豆干、青翠時蔬、蔔蔔貢丸湯	味噌拉麵	698	23	22	97
10/3	五	營養雞蛋麵	蔥爆豬肉燴飯	綠豆地瓜湯	708	22	21	101
10/6	一		～中秋節放假～					
10/7	二	雜糧饅頭+牛奶	京醬肉絲、玉米什錦、青翠時蔬、胡瓜大骨湯	切仔麵	690	26	22	99
10/8	三	雞茸玉米粥	紅燒魚片豆腐、照燒杏鮑菇、青翠時蔬、什錦湯	湯餃	699	22	19	99
10/9	四	黑糖饅頭+豆漿	三杯雞、甜玉米炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽蕃茄湯	蛤仔拉麵	702	25	21	105
10/10	五		～雙十節放假～					
10/13	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
10/14	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
10/15	三	鮪魚土司+豆漿	醬瓜雞、麻婆豆腐、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	香菇雞湯麵	720	24	20	102
10/16	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
10/17	五	什錦麵	鮮菇肉羹蔬菜燴飯	綠豆粉圓湯	689	20	21	108
10/20	一	雞絲麵	蔥爆豬柳、紅燒豆腐、青脆時蔬、青菜蛋花湯	芋香紫米饌	682	23	21	98
10/21	二	蛋花細麵	紅燒肉、鴻喜菇炒蛋、青翠時蔬、玉米條湯	葡萄乾小米粥	688	23	21	116
10/22	三	芝麻包+牛奶	雞粒毛豆仁、紅蘿蘿炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯	肉燥米粉湯	693	26	21	100
10/23	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
10/24	五		～光復節補假～					
10/27	一	香菇粿仔條	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
10/28	二	五穀鹹粥	瓜仔雞、冬瓜金茸、青翠時蔬、蛤仔湯	油豆腐細粉	692	22	21	106
10/29	三	草莓吐司+豆漿	照燒豬柳、麻婆豆腐、青翠時蔬、山藥大骨湯	滑蛋粥	689	23	23	98
10/30	四	日式烏龍麵	回鍋肉、蒜香桂竹筍、青翠時蔬、養生牛蒡湯	紅豆豆花	705	22	21	108
10/31	五	雞肉香菇粥	南瓜肉絲炒米粉、蘿蔔油豆腐湯	馬鈴薯濃湯				

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉