

牛頓幼稚園 115 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	蛋 白 質	脂 肪	醣 類
					大 卡	公 克	公 克	公 克
7/1	三	小時候大餅+薏仁漿	瓜仔肉、客家小炒、青翠時蔬、綜合湯	蔥香芋頭糕湯	675	21	21	125
7/2	四	芝麻包+豆漿	咖哩豬肉燴飯	日式烏龍麵	682	23	22	98
7/3	五	南瓜通心麵濃湯	野菇栗子炊飯、玉米條大骨湯	綠豆薏仁湯	695	21	21	102
7/6	一	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	686	26	22	102
7/7	二	水煮蛋+薏仁漿	豆干滷肉、彩椒鮑菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆紫米饅	691	21	21	110
7/8	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	96
7/9	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	112
7/10	五	南瓜玉米粥	水餃、大滷湯	蒸地瓜+麥茶	702	22	22	96
7/13	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	102
7/14	二	全麥吐司+米漿	福菜冬瓜滷肉、燴三菇、青翠時蔬、海芽湯	茶葉蛋+麥茶	696	20	22	110
7/15	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	96
7/16	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	89
7/17	五	海苔飯糰	木須肉絲炒烏龍、牛蒡紅人蔘湯	仙草蜜	680	21	21	110
7/20	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
7/21	二	草莓土司+牛奶	三杯雞、小黃瓜炒三絲、青翠時蔬、山藥大骨湯	關東煮	701	23	21	99
7/22	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	102
7/23	四	香菇燒賣+豆漿	芋頭燒肉、魚香粉絲、青翠時蔬、蛤蜊湯	蛋香雞絲麵	678	20	23	96
7/24	五	蔬菜關東細麵	蔬菜豬肉燴飯、蘿蔔大骨湯	檸檬愛玉	681	20	24	108
7/27	一	芋泥包+牛奶	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	105
7/28	二	水餃蛋花湯	蔥爆雞丁、番茄炒雙菇、青翠時蔬、胡瓜湯	芋頭西米露	675	20	19	98
7/29	三	山藥雞米粥	桂竹筍燻肉、鮮菇瓠瓜、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	貓耳朵	683	23	22	87
7/30	四	黑糖卷+豆漿	咕咾肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯	肉絲燕麥麵	696	26	23	92
7/31	五	擔仔麵	夏威夷炒飯	八寶粥				112

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉，每週三提供「高纖維多穀米飯」，透過不同穀類輪流與白米飯混合而成，多穀米的營養價值較高，能提供給孩子們更好的營養攝取喔！