彭福國小附幼107學年度上學期十月份餐點表

日期	星期	早點		午餐						午點		蛋白質	脂肪	醣類	熱量
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			公克	公克	公克	卡
1	一	廣式蘿蔔糕	豆漿	胚芽飯	山藥雞柳	三色蔬菜	有機蔬菜	芹菜魚丸湯	時令水果	布丁	牛奶餅乾	25	19	97	656
2	二	洋蔥玉米粥		胚芽飯	滷翅小腿	絲瓜薏仁蝦球	有機蔬菜	歸耆貢丸湯	時令水果	綠豆粉圓湯		24	17	109	682
3	三	蔥油餅	海芽湯	白米飯	清蒸鱈魚	銀魚烘蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	時令水果	小羅宋	果汁牛奶	27	20	99	685
4	四	豆沙包	豆漿	肉醬蝴蝶麵			有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	白木耳蓮子湯		24	17	108	678
5	五	鹹米苔目		五穀雜糧飯	蘑菇雞柳	魚燜豆腐	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	時令水果	芋泥蛋黃丸	麥茶	27	20	99	685
8	一	花枝丸麵		地瓜飯	三杯雞	鮮菇高麗菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	紅豆湯圓		26	19	89	631
9	二	干貝海鮮粥		白米飯	麵輪燒肉	三色炒蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	時令水果	油豆腐意麵		31	19	97	683
10	三			雙十連假放假一天											
11	四	西湖豬肉羹麵		地瓜飯	芝麻翅小腿	焃白肉片	有機蔬菜	蟹味冬瓜湯	時令水果	鍋貼	巧克力牛奶	27	16	93	625
12	五	花生土司	豆漿	三寶燕麥飯	蘿蔔燒肉	銀魚烘蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	地瓜QQ圓湯		24	17	102	655
15	一	叉燒包	米漿	地瓜飯	紅燒豬柳	奶油蘑菇	有機蔬菜	番茄豆芽湯	時令水果	燒麻糬	豆漿	26	16	97	638
16	二	油豆腐細粉	滷蛋	什錦炒麵		麥克雞塊	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	甜玉米		24	18	94	642
17	三	饅頭夾蛋	豆漿	白米飯	香滑雞丁	五柳豆干絲	有機蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	關東煮		30	22	83	650
18	四	巧克力吐司	米漿	白米飯	日式魚燒	番茄滑蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	番薯條	豆漿	23	15	101	626
19	五	高麗菜湯餃		地瓜飯	蒜炒黨魚	甜椒肉絲	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	客家板條		23	20	94	643
22	一	餛飩麵		鮭魚炒飯			有機蔬菜	玉米草菇湯	時令水果	蘇打餅乾	麥茶	24	20	95	652
23	二	飯糰	味噌海芽湯	胚芽飯	栗子燒雞	瓜仔肉	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	可頌	豆漿	24	16	98	632
24	三	起司蛋餅	米漿	白米飯	琵琶蝦	三色蛋	有機蔬菜	三絲湯	時令水果	酸辣麵		26	17	92	626
25	四	清粥	小菜	胚芽飯	鳳梨蝦球	青蔥煎蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	蔬菜煎餅	豆漿	24	20	86	620
26	五	蔬菜拉麵		地瓜飯	蘋果咖哩雞	鮮炒花枝	有機蔬菜	味噌海芽湯	時令水果	海鮮濃湯	小餐包	23	14	110	658
29	一	杯子蛋糕	豆漿	五穀雜糧飯	醋溜里肌	雙菇豆包	有機蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	花生豆花		24	20	86	620
30	二	蚵仔麵線		披薩			有機蔬菜	福州丸蘿蔔湯	時令水果	奶酪		28	20	95	676
31	三	小籠包	米漿	白米飯	西芹雙魷	木瓜蒸肉	有機蔬菜	忘憂排骨湯	時令水果	葡式蛋塔	麥茶	28	20	95	676

餐點參考：新北市政府幼兒教育資訊網　http://kidedu.ntpc.edu.tw/files/11-1000-88.php