

彭福國小附幼107學年度上學期11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	四	蔥油餅	果汁調味乳	白米飯	鵝鶉蛋滷肉燥	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	香菇雞絲湯	時令水果	綠豆地瓜甜湯		25	17	97	646
2	五	麵疙瘩		胚芽飯	豆酥鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	雞絲麵線		25	17	98	648
5	一	叉燒包	米漿	糙米飯	紅糟肉片	蟹肉豆腐羹	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	綠豆薏仁湯		24	18	101	662
6	二	烏龍湯麵		芋香飯	香菇滑雞	三杯透抽	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	布丁	餅乾	27	21	104	713
7	三	赤肉羹麵		糙米飯	南瓜肉餅	蝦仁滑蛋	有機蔬菜	豬血豆腐湯	時令水果	蛋塔	養樂多	21	21	96	661
8	四	水煮蛋	豆漿	紫米飯	紅燒豬腱肉	薑燒冬瓜	有機蔬菜	狗尾雞湯	時令水果	仙草蜜	餅乾	27	20	99	685
9	五	干貝海鮮粥		咖哩海鮮燴麵		雞塊小不點	有機蔬菜	海結排骨湯	時令水果	紅豆小湯圓		28	21	97	684
12	一	黑糖小饅頭	豆漿	白米飯	蘑菇肉片	三色蛋	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	刈包	魚丸湯	31	19	97	683
13	二	飯糰	麥茶	地瓜飯	紅燒雞丁	蝦仁燴豆腐	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	菠菜湯餃		27	16	93	625
14	三	玉米雞肉粥		三寶燕麥飯	土魷魚丁	梅干扣肉	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	芋頭地瓜圓湯		24	17	102	655
15	四	饅頭夾蛋	豆漿	白米飯	塔香海瓜子	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	關東煮		26	16	97	638
16	五	皮蛋瘦肉粥		夏威夷炒飯		肉鬆	有機蔬菜	菠菜吻仔魚湯	時令水果	可頌	養樂多	24	18	94	642
19	一	餛飩湯		白米飯	香煎潮鯛魚	蛤蜊角瓜	有機蔬菜	魷魚羹	時令水果	擔仔麵	滷蛋	30	22	83	650
20	二	蔬菜拉麵		八寶油飯		涼拌小黃瓜	有機蔬菜	蝦丸湯	時令水果	三明治	果汁調味乳	23	20	99	685
21	三	肉燥板條湯		五穀米飯	三杯雞	紅燒烤麩	有機蔬菜	金針排骨湯	時令水果	鴨肉冬粉		23	20	94	643
22	四	起司蛋餅	豆漿	白米飯	京都排骨	甜豆炒花枝	有機蔬菜	枸杞人參雞湯	時令水果	巧克力派	麥茶	24	20	95	652
23	五	地瓜稀飯	三樣小菜	乾炒河粉			有機蔬菜	青木瓜排骨湯	時令水果	燒麻糬	豆漿	24	16	98	632
26	一	芋泥包	米漿	肉醬蝴蝶麵			有機蔬菜	福州丸蘿蔔湯	時令水果	奶酪		23	20	94	643
27	二	水果司康	豆漿	芝麻飯	瓜子肉	雙色雞丁	有機蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果	鍋貼	味噌湯	26	17	92	626
28	三	芹香芋頭粥		海島香鬆飯	栗子燒雞	金菇白菜	有機蔬菜	玉米鮮菇湯	時令水果	蔬菜餅乾	阿華田	23	20	99	685
29	四	燒賣	豆漿	披薩			有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	紅豆薏仁湯		26	17	92	626
30	五	小籠包	麥茶	鮮蝦鳳梨炒飯		滷小翅腿	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	米苔目甜湯		26	17	92	626

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>