

彭福國小附幼107學年度上學期十二月份餐點表

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
3	一			運動會補休一天								24	20	102	681
4	二	海鮮滑蛋粥		三寶燕麥飯	炒墨魚花	木耳炒肉絲	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	鍋貼	豆漿	25	18	99	658
5	三	蘿蔔糕	米漿	白米飯	麻油腰花	毛豆三丁	有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	玉米脆片	鮮奶	25	18	93	633
6	四	碗粿	豆漿	蕎麥飯	京都排骨	三杯透抽	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	鮮蚵肉羹湯		25	18	99	658
7	五	擔仔麵	滷蛋	白米飯	文蛤蒸蛋	鮮蔬蘑菇雞丁	有機蔬菜	鄉下濃湯	時令水果	牛角麵包	鮮奶	28	20	96	675
10	一	肉絲板條湯		白米飯	乾煎潮鯛魚	竹筍炒豬柳	有機蔬菜	粉蚌香菇雞湯	時令水果	干貝海鮮粥		27	19	102	690
11	二	小籠包	鮮奶	地瓜飯	京醬肉絲	豆干三絲	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	貢丸米粉湯		26	20	93	659
12	三	饅頭夾蛋	海芽湯	加鈣飯	蔥油雞	木耳三絲	有機蔬菜	三菇鮮湯	時令水果	雞蓉玉米粥	米漿	26	19	100	679
13	四	魷魚羹麵		白米飯	紅醬魚丁	瓜仔肉	有機蔬菜	朴菜鴨肉湯	時令水果	炸天婦羅	養樂多	22	21	105	700
14	五	當歸雞肉麵線		三寶燕麥飯	照燒醬雞丁	海帶根炒肉絲	有機蔬菜	蘿蔔魚餃湯	時令水果	紅豆紫米粥		22	21	105	700
17	一	芋泥包	味噌湯	番茄海鮮義大利湯麵			有機蔬菜		時令水果	地瓜條		21	19	94	636
18	二	芹香肉末粥		白米飯	紅燒魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	米粉湯		28	20	95	679
19	三	寧波年糕湯		芋頭飯	麵輪燒肉	西滷白菜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	蔬菜蛋餅	米漿	26	20	95	662
20	四	花生吐司	鮮奶	胚芽米飯	乾煎鮭魚	蝦仁燴豆腐	有機蔬菜	麻油雞湯	時令水果	莧菜麵線		27	19	97	661
21	五	飯糰	豆漿	白米飯	糖醋肉丁	蘆筍炒肉絲	有機蔬菜	飛魚蛋丸湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥		26	21	96	693
22	六	黑糖小饅頭	麥茶	披薩			有機蔬菜	狗尾雞湯	時令水果	甜湯圓		26	19	103	687
24	一	水煮蛋	鮮奶	鮭魚炒飯			有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	花生粉圓豆花		26	20	104	697
25	二	小肉包	豆漿	水餃			有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	奶酪		24	18	94	633
26	三	餛飩麵		蕎麥飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	芋泥蛋黃丸	養樂多	24	20	94	648
27	四	地瓜稀飯	小菜	黑芝麻飯	芋頭燒肉	茄汁豆包塊	有機蔬菜	杏仁片南瓜濃湯	時令水果	桂圓蛋糕	麥茶	18	10	70	442
28	五	銀絲卷	鮮奶	白米飯	鳳梨蝦球	咖哩洋芋	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	時令水果	香芋鹹粥		26	19	97	661

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>