

彭福國小附幼107學年度上學期一月份餐點表

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		蛋白質	脂肪	醣類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			公克	公克	公克
2	三	干貝鮮蝦粥		白米飯	乾煎鮭魚	瓜仔肉	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯	時令水果	小肉包	養樂多	24	19	99
3	四	碗粿	米漿	胚芽米飯	三杯透抽	番茄滑蛋	有機蔬菜	薑母鴨湯	時令水果	桂圓八寶粥		28	95	18
4	五	小籠包	鮮奶	肉醬蝴蝶麵			有機蔬菜	紫菜魚丸湯	時令水果	洋芋濃湯	小餐包	24	20	90
7	一	蘿蔔關東煮		鮭魚炒飯			有機蔬菜	蝦仁豆腐羹	時令水果	芋圓地瓜湯		24	20	93
8	二	花枝羹麵		白米飯	麵輪燒肉	花枝丸小黃瓜	有機蔬菜	肉骨茶排骨湯	時令水果	仙草蜜	餅乾	24	19	99
9	三	蔥油餅	鮮奶	番茄海鮮義大利湯麵		雞塊小不點	有機蔬菜		時令水果	葡式蛋塔	豆漿	24	18	93
10	四	小饅頭	豆漿	地瓜飯	薑燒魚丁	茄汁豆包	有機蔬菜	赤肉鮮蚵湯	時令水果	麵疙瘩		7	8	40
11	五	水煮蛋	鮮奶	燕麥飯	彩椒雞丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	海鮮濃湯	小羅宋	20	19	94
14	一	香菇芋頭粥		紫米飯	紅燒魚	三色蛋	有機蔬菜	杏仁片南瓜濃湯	時令水果	紅豆薏仁湯		23	17	95
15	二	叉燒包	豆漿	海鮮烏龍炒麵			有機蔬菜	麻油雞湯	時令水果	芋香西米露		27	95	17
16	三	飯糰	鮮奶	蕎麥飯	茄汁里肌	豆薯炒蛋	有機蔬菜	薑絲鮮魚湯	時令水果	可頌麵包	米漿	27	18	97
17	四	蛋香吐司	米漿	地瓜飯	三杯雞	蟹肉花椰菜	有機蔬菜	蘿蔔蛋餃大骨湯	時令水果	布丁	餅乾	24	18	93
18	五	玉米雞肉粥		白米飯	滷小翅腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆粉圓湯		24	18	98
		寒 假 開 始												

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>

熱量
卡
663
654
636
632
663
630
260
627
625
641
658
630
650