

彭福國小附幼107學年度下學期二月份餐點表

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		蛋白質	醣類	脂肪	熱量
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			公克	公克	公克	卡
11	一	小肉包	阿華田	地瓜飯	鵝鶉蛋滷肉燥	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔鱈魚丸湯	時令水果	綠豆地瓜甜湯		28	96	20	675
12	二	飯糰	麥茶	芋頭飯	滷小翅腿	洋菇炒青江菜	有機蔬菜	翡翠小魚羹	時令水果	鍋貼	味噌湯	28	95	20	679
13	三	干貝蔬菜粥		蕎麥小米飯	五彩蝦仁	茄汁豆包	有機蔬菜	蛤蜊雞湯	時令水果	雞絲麵線		26	97	18	661
14	四	蛋香吐司	豆漿	燕麥飯	三杯透抽	香菇悶栗子	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	餛飩湯麵		26	97	17	644
15	五	香菇芋頭粥		鳳梨鮮蝦炒飯			有機蔬菜	枸杞人參雞湯	時令水果	綠豆芋圓地瓜湯		28	96	20	675
18	一	客家板條		地瓜飯	乾煎鮭魚	紅燒油豆腐	有機蔬菜	木瓜排骨湯	時令水果	牛角麵包	鮮奶	27	20	99	685
19	二	黑糖饅頭	豆漿	糙米飯	鳳梨蝦球	滷白菜	有機蔬菜	杏仁片南瓜濃湯	時令水果	米苔目甜湯		28	21	97	684
20	三	關東煮		白米飯	小魚煎蛋	鮮蔬蘑菇雞丁	有機蔬菜	福菜鴨肉湯	時令水果	奶酪		31	19	97	683
21	四	稀飯	配菜三種	胚芽米飯	芋頭燒肉	花椰菜炒花枝丸	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	巧克力派	鮮奶	27	16	93	625
22	五	麵疙瘩		蕎麥飯	蠔油雞丁	文蛤茶碗蒸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	蚵仔麵線		24	17	102	655
23	六	草莓吐司	鮮奶	披薩			有機蔬菜	番茄黃芽排骨湯	時令水果	蛋餅	豆漿	26	16	97	638
25	一	芋泥包	豆漿	芝麻飯	瓜仔肉	雙色雞丁	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	餅乾	鮮奶	24	18	94	642
26	二	燒賣	米漿	地瓜飯	京都排骨	紅燒烤麩	有機蔬菜	福州丸蘿蔔湯	時令水果	紅豆薏仁湯		30	22	83	650
27	三	肉燥板條湯		海島香鬆飯	栗子燒雞	金菇白菜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	赤肉羹麵		23	20	99	685

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>