

彭福國小附幼107學年度下學期4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 | 燒賣 | 米漿 | 地瓜飯 | 紅燒豬柳 | 洋菇炒甜豆 | 有機蔬菜 | 南洋肉骨茶湯 | 時令水果 | 花生豆花 | | 27 | 16 | 93 | 625 |
| 2 | 二 | 皮蛋瘦肉粥 | | 胚芽飯 | 鵪鶉蛋滷絞肉 | 絲瓜薏仁蝦球 | 有機蔬菜 | 歸耆貢丸湯 | 時令水果 | 潤餅 | 養樂多 | 24 | 17 | 108 | 678 |
| 3 | 三 | 餛飩麵 | | 白米飯 | 洋芋雞蓉 | 蘿蔔燒麵輪 | 有機蔬菜 | 蘑菇濃湯 | 時令水果 | 水果 | 鮮奶 | 24 | 17 | 109 | 682 |
| 8 | 一 | 洋蔥玉米粥 | | 白米飯 | 蘋果咖哩雞 | 鮮菇高麗菜 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | 餅乾 | 桂圓茶 | 21 | 21 | 96 | 661 |
| 9 | 二 | 飯糰 | 鮮奶 | 五穀雜糧飯 | 薑燒魚丁 | 金菇白菜 | 有機蔬菜 | 玉米草菇湯 | 時令水果 | 麵疙瘩 | | 24 | 17 | 109 | 682 |
| 10 | 三 | 蚵仔麵線 | | 白米飯 | 蘑菇雞柳 | 洋蔥炒蛋 | 有機蔬菜 | 山藥排骨湯 | 時令水果 | 海鮮濃湯 | 可頌 | 21 | 21 | 96 | 661 |
| 11 | 四 | 叉燒包 | 豆漿 | 地瓜飯 | 醋溜潮鯛魚 | 青花菜炒肉絲 | 有機蔬菜 | 蟹味冬瓜湯 | 時令水果 | 綠豆地瓜湯 | | 27 | 20 | 99 | 685 |
| 12 | 五 | 絲瓜麵線 | | 三寶燕麥飯 | 銀魚烘蛋 | 魚爛豆腐 | 有機蔬菜 | 芥菜雞湯 | 時令水果 | 寧波年糕湯 | | 24 | 17 | 108 | 678 |
| 15 | 一 | 花枝羹麵 | | 胚芽飯 | 彩椒雞丁 | 紅燒油豆腐 | 有機蔬菜 | 冬瓜蛤蜊湯 | 時令水果 | 葡式蛋塔 | 養樂多 | 28 | 21 | 97 | 684 |
| 16 | 二 | 饅頭夾蛋 | 鮮奶 | 什錦炒麵 | | 麥克雞塊 | 有機蔬菜 | 芹菜魚丸湯 | 時令水果 | 關東煮 | | 31 | 19 | 97 | 683 |
| 17 | 三 | 小籠包 | 豆漿 | 白米飯 | 三杯透抽 | 五柳豆干絲 | 有機蔬菜 | 金針肉絲湯 | 時令水果 | 客家板條 | | 27 | 16 | 93 | 625 |
| 18 | 四 | 香菇芋頭粥 | | 肉醬蝴蝶麵 | | | 有機蔬菜 | 鮮肉羹湯 | 時令水果 | 雞茸玉米麵 | | 24 | 17 | 102 | 655 |
| 19 | 五 | 蔬菜蛋煎餅 | 豆漿 | 地瓜飯 | 芝麻翅小腿 | 三色蛋 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 時令水果 | 芋圓地瓜湯 | | 26 | 16 | 97 | 638 |
| 22 | 一 | 肉絲板條湯 | | 夏威夷炒飯 | | | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 時令水果 | 雞絲麵線 | | 24 | 18 | 94 | 642 |
| 23 | 二 | 花生吐司 | 豆漿 | 香鬆飯 | 三杯雞 | 花枝丸小黃瓜 | 有機蔬菜 | 忘憂排骨湯 | 時令水果 | 紅豆薏仁湯 | | 30 | 22 | 83 | 650 |
| 24 | 三 | 蛋餅 | 鮮奶 | 五穀雜糧飯 | 京醬肉絲 | 雙菇豆包 | 有機蔬菜 | 番茄豆芽湯 | 時令水果 | 芋泥蛋黃丸 | 味噌湯 | 23 | 15 | 101 | 626 |
| 25 | 四 | 玉米雞肉粥 | | 白米飯 | 琵琶蝦 | 南洋四色 | 有機蔬菜 | 三絲湯 | 時令水果 | 芋香西米露 | | 23 | 20 | 94 | 643 |
| 26 | 五 | 蛋香土司 | 豆漿 | 披薩 | | | 有機蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時令水果 | 當歸雞肉麵線 | | 24 | 20 | 95 | 652 |
| 29 | 一 | 小兔包 | 海芽湯 | 白米飯 | 玉米絞肉 | 番茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時令水果 | 紅豆紫米粥 | | 24 | 16 | 98 | 632 |
| 30 | 二 | 干貝海鮮粥 | | 黑芝麻飯 | 瓜仔肉燥 | 奶油花菜 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 時令水果 | 魷魚羹麵 | | 26 | 17 | 92 | 626 |

餐點設計參考: 新北市幼教資源網