

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	鵝鶉蛋滷絞肉	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	魚燻豆腐	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