

## 彭福國小附幼107學年度下學期三月份餐點表

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
4	一	草莓吐司	鮮奶	芋香飯	紅椒鮪魚	海帶結滷花生	炒翠玉白菜	玉米濃湯	時令水果	客家板條		24	19	99	663
5	二	小肉包	米漿	白米飯	咕咾肉	洋蔥炒蛋	蝦皮甘藍菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	玉米脆片	鮮奶	28	95	18	654
6	三	燒賣	青菜蛋花湯	金瓜炒米粉		滷翅小腿	蒜香油麥菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	味噌貢丸湯		24	20	90	636
7	四	雞蓉粥		茄汁肉醬螺絲麵		雞塊小不點	炒蚵白菜	味噌豆腐魚湯	時令水果	蚵仔麵線		24	20	93	632
8	五	烏龍湯麵		腰果雞丁炒飯			蒜香味美菜	薑母鴨湯	時令水果	甜玉米		24	19	99	663
11	一	莧菜麵線		芝麻飯	醋椒燴海參	塔香茄子	枸杞甘藍菜	紫菜芽銀魚湯	時令水果	花生豆花		24	18	93	630
12	二	飯糰	海芽湯	五穀飯	豬井	雞絲豆芽	炒小白菜	蘿蔔魚餃大骨湯	時令水果	鹹糰仔條		24	18	93	630
13	三	花枝羹麵		白米飯	蔥汁雞	金菇白菜	枸杞甘藍菜	絲瓜蝦丸湯	時令水果	蔬菜煎餅	米漿	20	19	94	627
14	四	干貝海鮮粥		地瓜飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	蒜香小白菜	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	味噌拉麵		23	17	95	625
15	五	蔬菜通心粉濃湯		八寶油飯			炒小白菜	薏仁蔬菜湯	時令水果	蔥油餅	豆漿	27	95	17	641
18	一	小兔包	豆漿	三寶燕麥飯	彩椒雞丁	五寶珍醬	炒甘藍菜	南瓜海鮮濃湯	時令水果	布丁	餅乾	27	18	97	658
19	二	皮蛋瘦肉粥		白米飯	土魷魚丁	玉米肉末	蝦皮蚵白菜	山藥雞湯	時令水果	油豆腐意麵		24	18	93	630
20	三	碗粿	豆漿	紫米飯	馬鈴薯燉肉	番茄滑蛋	蒜香油菜	榨菜肉絲湯	時令水果	叉燒包	米漿	24	18	98	650
21	四	三絲冬粉湯		胚芽飯	紅燒肉油豆腐	小黃瓜炒甜不辣	鮑菇青江菜	海帶鮮湯	時令水果	什錦炒麵		23	17	95	625
22	五	小籠包	鮮奶	蝦仁滑蛋燴飯			蒜香油菜	冬瓜干貝湯	時令水果	紅豆薏仁湯		24	18	98	650
25	一	芋泥包	豆漿	地瓜飯	蠔油雞丁	紅絲炒蛋	薑絲油麥菜	南洋肉骨茶湯	時令水果	奶酪		27	18	97	658
26	二	麵疙瘩		白米飯	洋蔥豬柳	三杯杏鮑菇	炒甘藍菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	三明治	豆漿	20	19	94	627
27	三	寧波年糕湯		夏威夷炒飯			蒜香蚵白菜	羅宋湯	時令水果	豆沙包	鮮奶	23	17	95	625
28	四	及第粥		五穀飯	紅燒肉烤麩	鳳梨蝦球	紅絲青江菜	三菇鮮湯	時令水果	酸辣麵		27	95	17	641
29	五	餛飩麵		芋香飯	三杯雞	三色蛋	炒嫩白菜	金針香菇湯	時令水果	綠豆地瓜湯		20	19	94	627

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>