

彭福國小附幼107學年度下學期5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	三			戶外教學											
2	四	草莓吐司	豆漿	糙米飯	紅糟肉片	蟹肉豆腐羹	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	蘿蔔糕湯		27	20	99	685
3	五	關東煮		肉醬蝴蝶麵			有機蔬菜	飛魚蛋丸湯	時令水果	蛋塔	豆漿	25	17	98	648
6	一	干貝海鮮粥		白米飯	小黃瓜炒甜不辣	滷翅小腿	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	奶酪		24	16	101	648
7	二	小籠包	米漿	白米飯	紅燒豬腱肉	蝦仁滑蛋	有機蔬菜	狗尾雞湯	時令水果	魷魚羹麵		27	21	104	713
8	三	蛋香土司	鮮奶	咖哩海鮮燴麵		麥克雞塊	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	水煮蛋	豆漿	21	21	96	661
9	四	小兔包	豆漿	紫米飯	蘑菇肉片	薑燒冬瓜	有機蔬菜	豬血豆腐湯	時令水果	紅豆銀耳湯		27	20	99	685
10	五	西湖豬肉羹麵		地瓜飯	南洋四色	三色蛋	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	及第粥		28	21	97	684
13	一	起司蛋餅	豆漿	三寶燕麥飯	紅燒雞丁	三杯豆腐	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	什錦炒麵		31	19	97	683
14	二	香菇魷魚羹		白米飯	土魷魚丁	梅干扣肉	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	三明治	鮮奶	27	16	93	625
15	三	饅頭夾蛋	米漿	地瓜飯	鳳梨蝦球	紅燒烤麩	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	鴨肉冬粉		24	17	102	655
16	四	皮蛋瘦肉粥		白米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	海結排骨湯	時令水果	擔仔麵	滷蛋	26	16	97	638
17	五	客家板條		五穀米飯	香煎潮鯛魚	蛤蜊角瓜	有機蔬菜	杏仁南瓜濃湯	時令水果	小牛角	養樂多	24	18	94	642
20	一	黑糖饅頭	豆漿	乾炒河粉			有機蔬菜	青木瓜排骨湯	時令水果	巧克力派	鮮奶	30	22	83	650
21	二	香芋鹹粥		白米飯	三杯雞	紅椒鮪魚	有機蔬菜	金針排骨湯	時令水果	小羅宋	豆漿	23	20	99	685
22	三	肉燥板條湯		五穀米飯	京都排骨	文蛤蒸蛋	有機蔬菜	枸杞人參雞湯	時令水果	地瓜大麥粥		23	20	94	643
23	四	豆沙包	豆漿	八寶油飯&涼拌小黃瓜			有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	花生豆花		24	20	95	652
24	五	地瓜稀飯	三樣小菜	芝麻飯	瓜仔肉	雙色雞丁	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	綠豆薏仁湯		24	16	98	632
27	一	絲瓜麵線		紫米飯	茄汁里肌	紅絲炒蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	紅豆紫米粥		26	17	92	626
28	二	飯糰	豆漿	白米飯	元寶肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	當歸雞肉麵線		27	15	92	611
29	三	芹香肉末粥		海島香鬆飯	栗子燒雞	金菇白菜	有機蔬菜	玉米鮮菇湯	時令水果	仙草蜜	餅乾	28	13	91	598
30	四	蚵仔麵線		披薩			有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	地瓜芋圓湯		23	20	99	685
31	五	小米粥		鮭魚炒飯			有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	時令水果	玉米脆片	鮮奶	26	17	92	626

餐點設計參考:新北市幼教資源網