

彭福國小附幼107學年度下學期6月份餐點表

日期	星期	早 點		午 餐				午 點		蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克	熱量 卡		
				主食	主菜	副菜一	副菜二							湯	水果
3	一	蛋香土司	豆漿	五穀飯	炒三鮮	滷油豆腐海帶結	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	芋圓地瓜湯		26	19	103	687
4	二	絲瓜麵線		紫米飯	三杯雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蚧湯	時令水果	麵疙瘩		24	20	102	681
5	三	芹香肉末粥		胚芽飯	洋蔥豬柳	瓜仔肉燥	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	花生粉圓豆花		26	19	103	687
6	四	粽子	芹菜魚丸湯	地瓜飯	元寶肉	三色蛋	有機蔬菜	蓮子排骨湯	時令水果	紅豆湯		25	18	93	633
7	五			端午節											
10	一	蔥油餅	豆漿	白米飯	筍白筍炒肉絲	咖哩洋芋	有機蔬菜	蘿蔔鱈魚丸湯	時令水果	蘇打餅乾	養樂多	28	20	96	675
11	二	海鮮滑蛋粥		蕎麥飯	京都排骨	金菇白菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	蘿蔔糕湯		27	19	102	690
12	三	擔仔麵	滷蛋	白米飯	麻油腰花	毛豆三丁	有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	鮮蚵肉羹湯		25	18	99	658
13	四	燒賣	米漿	白米飯	文蛤蒸蛋	鮮蔬蘑菇雞丁	有機蔬菜	鄉下濃湯	時令水果	桂圓甜粥		26	19	100	679
14	五	米粉湯		白米飯	紅燒油豆腐	竹筍炒豬柳	有機蔬菜	粉蚌香菇雞湯	時令水果	小羅宋	鮮奶	22	21	105	700
17	一	蛋餅	鮮奶	地瓜飯	玉米絞肉	豆乾炒小黃瓜	有機蔬菜	杏仁片南瓜濃湯	時令水果	雞絲麵線		21	19	94	636
18	二	肉燥意麵		香鬆飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	有機蔬菜	歸耆貢丸湯	時令水果	水果沙拉		25	18	99	658
19	三	豆沙包	豆漿	五穀飯	照燒醬雞丁	海帶根炒肉絲	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	巧克力派	鮮奶	26	20	95	662
20	四	香菇芋頭粥		白米飯	洋芋絞肉	番茄炒豆腐	有機蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果	餛飩麵		27	19	97	661
21	五	飯糰	豆漿	白米飯	翅小腿	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	飛魚蛋丸湯	時令水果	地瓜條	鮮奶	26	21	96	693
24	一	地瓜稀飯	三樣小菜	番茄海鮮義大利湯麵			有機蔬菜		時令水果	炒手		26	20	104	697
25	二	小籠包	桂圓茶	芋頭飯	麵輪燒肉	蝦仁燴豆腐	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	寧波年糕湯		26	21	96	693
26	三	肉絲板條湯		夏威夷炒飯			有機蔬菜	竹筍排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯		24	18	94	633
27	四	牛奶大麥粥		白米飯	糖醋肉丁	蘆筍炒肉絲	有機蔬菜	三菇鮮湯	時令水果	甜玉米		24	20	94	648
28	五	花生吐司	阿華田	披薩			有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	蛋塔	果汁	24	18	94	633

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>