

彭福國小附幼108學年度上學期八、九月份餐點表

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
30	五	飯糰	果汁	地瓜飯	元寶肉	金茸細粉	有機蔬菜	仙草蜜	時令水果	綠豆粉圓湯		24	18	98	650
2	一	芋泥包	豆漿	蝦仁滑蛋燴飯			有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	玉米脆片	鮮奶	28	19	102	691
3	二	草莓吐司	鮮奶	白米飯	瓜仔肉	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	海帶鮮湯	時令水果	芋頭地瓜圓湯		21	28	93	674
4	三	貢丸絲瓜麵線		茄汁肉醬螺絲麵		雞塊小不點	有機蔬菜	味噌豆腐魚湯	時令水果	芝麻包	豆漿	25	20	100	680
5	四	三絲冬粉湯	滷蛋	白米飯	豆酥鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	及第粥		23	18	98	646
6	五	蔥花捲	豆漿	腰果雞丁炒飯			有機蔬菜	三菇鮮湯	時令水果	海鮮濃湯麵		27	21	90	657
9	一	饅頭夾蔥蛋	豆漿	芝麻飯	芝麻翅小腿	雞絲豆芽	有機蔬菜	紫菜芽銀魚湯	時令水果	叉燒包	養樂多	24	18	98	650
10	二	菠菜小魚粥		五穀飯	豬井	豆干炒小黃瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	肉絲板條湯		24	20	90	636
11	三	花枝羹麵		白米飯	蔥汁雞	揚初豆腐	有機蔬菜	蘿蔔魚餃大骨湯	時令水果	奶酪		23	18	94	630
12	四	燒賣	豆漿	白米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	時令水果	味噌拉麵		24	19	97	655
13	五			中秋節											
16	一	銀絲卷	金菇蛋花湯	三寶燕麥飯	彩椒雞丁	五寶珍醬	有機蔬菜	南瓜海鮮濃湯	時令水果	綠豆薏仁湯		24	19	97	655
17	二	地瓜粥	三種小菜	五穀飯	紅燒肉烤麩	鳳梨蝦球	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	酸辣湯麵		23	16	101	640
18	三	豆沙包	豆漿	白米飯	紅椒鮭魚	海帶結滷花生	有機蔬菜	薏仁蔬菜湯	時令水果	桂圓甜粥		23	18	96	638
19	四	芹香芋頭粥		白米飯	土魷魚丁	番茄滑蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	擔仔粿仔湯		26	20	104	697
20	五	蚵仔麵線		紫米飯	馬鈴薯燉肉	玉米肉末	有機蔬菜	山藥雞湯	時令水果	雞蓉粥		27	21	90	657
23	一	蛋香吐司	米漿	胚芽飯	紅燒肉油豆腐	炒三菇	有機蔬菜	飛魚蛋丸湯	時令水果	花生豆花		23	17	111	689
24	二	皮蛋瘦肉粥		金瓜炒米粉			有機蔬菜	冬瓜干貝湯	時令水果	三角薯餅	豆漿	27	18	96	654
25	三	蘿蔔糕	豆漿	白米飯	蠔油雞丁	紅絲炒蛋	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	時令水果	餅乾	鮮奶	26	19	94	651
26	四	鮭魚三明治	鮮奶	芋香飯	糖醋魚柳	三色蛋	有機蔬菜	狗尾雞湯	時令水果	紅豆薏仁湯		27	16	104	668
27	五	奶皇包	米漿	鮭魚炒飯			有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	寧波年糕湯		26	20	98	676
30	一	蔬菜通心粉濃湯		披薩			有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	刈包	豆漿	24	17	98	641

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>