

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 | 擔仔糰仔湯 | | 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>