

新北市土城國中附設幼兒園 111 學年度第 1 學期 1 月餐點表

日期	早點	午餐					午點	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克	熱量 卡	餐點類別檢核			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1/2	元旦連假														
1/3	皮蛋瘦肉粥	芋香飯	雞蛋蘿蔔炒糖醋肉燥	金茸細粉	有機蔬菜	蓮子湯	雞茸玉米麵、水果	26	20	94	659	v	v	v	V
1/4	生日蛋糕、鮮奶	地瓜飯	蒜苗旗魚	培根炒白花椰	有機蔬菜	金針肉絲湯	八寶桂圓粥、水果	25	20	96	665	v	v	v	v
1/5	餛飩湯	白米飯	芝麻棒棒腿	香菇燴豆腐	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	水果優格	26	21	89	655	v	v	v	v
1/6	蔥油餅加蛋、無糖豆漿	日式烏龍麵、有機蔬菜、味噌豆腐湯					水果吐司、無糖優格乳	26	19	100	679	v	v	v	v
1/7	蒸蘿蔔糕、豆漿、水果	豬肉咖哩飯、有機蔬菜、紫菜湯					古早味麵疙瘩	24	20	92	641	v	v	v	v
1/9	饅頭夾蔥蛋、米漿	燕麥飯	豬井	塔香茄子	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	海鮮濃湯(過敏源)、水果	25	21	91	651	v	v	v	v
1/10	客家板條	糙米飯	蜜汁翅小腿	大黃丸炒丸片	有機蔬菜	筍絲湯	關東煮、水果	27	20	98	681	v	v	v	v
1/11	銀絲捲、豆漿	薏仁飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	有機蔬菜	山藥雞湯	蔬菜素粥、水果	26	18	96	653	v	v	v	v
1/12	水果燕麥、豆漿	白米飯	蘑菇雞柳	海帶結滷油豆腐	有機蔬菜	蕃茄金菇湯	鮭魚麵包、牛奶	27	17	96	644	v	v	v	v
1/13	蘿蔔糕炒蛋、豆奶	豬肉咖哩燴飯、豆皮炒三絲、有機蔬菜、鯛魚味噌湯					芋香西米露、水果	28	23	97	709	v	v	v	v
1/16	草莓吐司、全脂鮮奶	胚芽米飯	五彩蝦仁	鐵板豆腐	有機蔬菜	紫菜吻仔魚湯	豆漿豆花、水果	27	21	90	655	v	v	v	v
1/17	絲瓜糙米粥	白米飯	味噌鮭魚	彩椒肉絲	有機蔬菜	青木瓜湯	豆沙包、低脂鮮奶、水果	24	18	107	691	v	v	v	v
1/18	奶油小餐包、鮮奶半杯	白飯半碗	百頁燒肉	白菜炒蛋	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	翡翠吻仔魚粥、水果	27	23	96	697	v	v	v	v
1/19	芝麻包、鮮奶	胚芽米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	26	23	90	674	v	v	v	v

📣 本園一律使用國產豬🐷、牛🐮肉食材·由食材供應商-旭歲企業有限公司提供

* 備註：此菜單為循環式菜單，餐點內容配合時令季節設計，如遇特殊狀況將做適時彈性調整，敬請見諒！（若孩子對某些食物過敏或不適，請先告知老師，謝謝您！）

