

新北市土城國中附設幼兒園 111 學年度第 2 學期 6 月餐點表

日期	早點	午餐					午點	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	餐點類別檢核			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		公克	公克	公克	卡	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
6/1	水果、優酪乳	白米飯	玉米炒雞丁	滑蛋金針燴豆腐	有機蔬菜	紫菜豆芽湯	桂圓粥	26	21	115	748	v	v	v	v
6/2	水果、鮮奶	紅麴炒飯、香椿油豆腐、有機蔬菜、結頭菜雞湯					麵線糊	26	22	104	714	v	v	v	v
6/5	小饅頭、豆漿	白米飯	鳳梨木耳炒肉絲	豆干小黃瓜	有機蔬菜	海節豆腐湯	起司土司、鮮奶、水果	26	20	96	665	v	v	v	v
6/6	馬鈴薯沙拉三明治、鮮奶	燕麥飯	照燒肉片	海結豆干	有機蔬菜	芹香冬瓜湯	水果、優格	26	21	105	709	v	v	v	v
6/7	生日蛋糕、鮮奶	糙米飯	杏菇燉肉	魷魚芹菜炒豆干	有機蔬菜	木耳魚片湯	小餐包、水果	25	23	96	692	v	v	v	v
6/8	豬肉包子、水果	雜糧飯	京都排骨	蔥香叻仔魚蛋	有機蔬菜	蔬菜湯	綠豆沙牛奶	26	21	98	684	v	v	v	v
6/9	水果、優酪乳	金瓜米粉、蠔油嫩雞片、有機蔬菜、番茄豆腐湯					雞茸玉米粥	26	20	110	717	v	v	v	v
6/12	麥芽牛奶、小餐包	白米飯	京醬豬柳	芹香豆干	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	紅豆紫米粥、水果	29	99	22	709	v	v	v	v
6/13	銀絲卷、優酪乳	糙米飯	蘋果雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	芝麻海芽湯	芋頭湯、水果	28	21	98	690	v	v	v	v
6/14	法式吐司、鮮奶	燕麥飯	彩椒肉片	鮮菇燴豆腐	有機蔬菜	絲瓜鮮菇湯	紅豆沙牛奶、水果	27	21	110	738	v	v	v	v
6/15	麥香小饅頭、薏仁牛奶	燕麥飯	烤小翅腿	豆芽炒火腿	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	鮮肉米粉湯、水果	31	106	18	712	v	v	v	v
6/16	水果、鮮奶	火腿鮮蔬拌飯、橙汁雞丁、有機蔬菜、枸杞山藥湯					芋頭蓮子湯	28	19	107	714	v	v	v	v
6/17	餛飩湯	番茄洋蔥鮭魚炒飯、有機蔬菜、鱈魚丸子湯					水果、優酪乳、小餐包	27	19	98	667	v	v	v	v
6/19	三色小饅頭、豆漿	白米飯	腰果雞丁	綠花三鮮	有機蔬菜	紫菜金菇湯	蘇打餅乾、優格、水果	32	22	108	761	v	v	v	v
6/20	地瓜三明治、薏仁漿	白米飯	蘿蔔燒肉	番茄豆包	有機蔬菜	竹筍大骨湯	水果、優格	25	18	102	665	v	v	v	v
6/21	水果、鮮奶	紫米飯	豆腐漢堡排	絲瓜粉絲	有機蔬菜	芹香丸片湯	玉米濃湯、烤麵包塊	28	21	103	708	v	v	v	v
6/22	端午節連假														
6/23															
6/26	小兔包、鮮奶	白米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	捲型果醬起絲土司、水果	28	101	21	711	v	v	v	v
6/27	美濃湯粿條	燕麥飯	肉燥	鮮茄滑蛋	有機蔬菜	香菇肉羹湯	水果、優格	27	23	109	746	v	v	v	v
6/28	滑蛋魚片粥	地瓜炊飯	蘿蔔燒雞	白菜粉絲煲	有機蔬菜	雞肉玉米湯	鮮奶、水果	28	20	94	673	v	v	v	v
6/29	水果、優酪乳	白米飯	筍香燉雞	薑絲蒸南瓜	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	綠豆薏仁湯	28	18	109	708	v	v	v	v
6/30	穀片、鮮奶酪	莧菜魷魚粥、 煎薯餅、有機蔬菜					水果、優格、蘇打餅	27	94	22	688	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！）

