

# 牛頓幼稚園 113 年 7 月餐點心表 (含水果、飲料)

| 日 期  |   | 上 午 早 餐  | 午 餐 ( 含 水 果 )           | 下 午 點 心  | 熱 量 | 蛋 白 質 | 脂 肪 | 糖 類 |
|------|---|----------|-------------------------|----------|-----|-------|-----|-----|
|      |   |          |                         |          | 大 卡 | 公 克   | 公 克 | 公 克 |
| 7/1  | 一 | 銀絲卷+牛奶   | 咕咾肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯    | 貓耳朵      | 696 | 26    | 23  | 112 |
| 7/2  | 二 | 榨菜肉絲麵    | 醬瓜雞、洋蔥甜玉米、青翠時蔬、冬瓜大骨湯    | 生日蛋糕+麥茶  | 680 | 22    | 21  | 125 |
| 7/3  | 三 | 高麗菜鹹粥    | 瓜仔肉、客家小炒、青翠時蔬、綜合湯       | 茶葉蛋+冬瓜茶  | 675 | 21    | 21  | 98  |
| 7/4  | 四 | 黑糖饅頭+豆漿  | 蘿蔔燒肉、小黃瓜炒三絲、青翠時蔬、清燉黃金蚬湯 | 日式烏龍麵    | 682 | 23    | 22  | 102 |
| 7/5  | 五 | 南瓜通心麵濃湯  | 芋香菇菇雞炊飯、玉米條大骨湯          | 綠豆薏仁湯    | 695 | 21    | 21  | 102 |
| 7/8  | 一 | 玉米脆片+牛奶  | 南瓜燒肉、醬炒桂竹筍、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯  | 油豆腐細粉    | 686 | 26    | 22  | 110 |
| 7/9  | 二 | 小餐包+豆漿   | 豆干滷肉、彩椒鮑菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯    | 紅豆紫米饅    | 691 | 21    | 21  | 96  |
| 7/10 | 三 | 台式鹹粥     | 香菇雞、絲瓜滑蛋、青翠時蔬、空心菜吻魚湯    | 肉燥麵      | 679 | 24    | 22  | 112 |
| 7/11 | 四 | 餛飩麵      | 蔥爆肉絲、紅燒豆腐、青翠時蔬、胡瓜大骨湯    | 粉圓豆花     | 690 | 23    | 23  | 96  |
| 7/12 | 五 | 雞絲玉米粥    | 水餃、大滷湯                  | 什錦雜糧麵    | 702 | 22    | 22  | 102 |
| 7/15 | 一 | 陽春麵      | 香菇肉燥、芹香炒豆干、青翠時蔬、三絲湯     | 紅豆地瓜湯    | 699 | 22    | 20  | 110 |
| 7/16 | 二 | 雞蛋饅頭+薏仁漿 | 福菜冬瓜滷肉、燴三菇、青翠時蔬、海芽湯     | 鹹米苔目     | 696 | 20    | 22  | 96  |
| 7/17 | 三 | 營養粥      | 宮保雞丁、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜丸子湯   | 莧菜豆腐羹麵   | 686 | 23    | 21  | 89  |
| 7/18 | 四 | 小肉包+豆漿   | 馬鈴薯燉肉、彩燴玉米、青翠時蔬、鮮筍鮮菇湯   | 肉燥米粉湯    | 700 | 22    | 23  | 110 |
| 7/19 | 五 | 南瓜玉米粥    | 木須肉絲炒烏龍、牛蒡紅人蔘湯          | 仙草蜜      | 680 | 21    | 21  | 99  |
| 7/22 | 一 | 榨菜肉絲冬粉   | 洋蔥雞柳、蕃茄燒豆腐、青翠時蔬、味噌湯     | 綠豆 Q Q 圓 | 689 | 22    | 21  | 99  |
| 7/23 | 二 | 草莓土司+豆漿  | 三杯雞、金菇豆皮、青翠時蔬、山藥大骨湯     | 關東煮      | 701 | 23    | 21  | 102 |
| 7/24 | 三 | 地瓜肉絲粥    | 紅燒肉、蔥花蛋、青翠時蔬、鮮筍丸子湯      | 鍋燒意麵     | 688 | 23    | 23  | 96  |
| 7/25 | 四 | 香菇肉末粥    | 芋頭燒肉、魚香粉絲、青翠時蔬、蛤蜊湯      | 蛋香雞絲麵    | 678 | 20    | 23  | 108 |
| 7/26 | 五 | 蔬菜關東細麵   | 蔬菜豬肉燴飯、蘿蔔大骨湯            | 檸檬愛玉     | 681 | 20    | 24  | 105 |
| 7/29 | 一 | 芋泥包+牛奶   | 糖醋肉絲、金菇拌木耳、青翠時蔬、蔬菜蛋花湯   | 肉羹麵線     | 702 | 26    | 23  | 98  |
| 7/30 | 二 | 水餃蛋花湯    | 蔥爆雞丁、番茄炒雙菇、青翠時蔬、胡瓜湯     | 肉絲細粉     | 675 | 20    | 19  | 87  |
| 7/31 | 三 | 芝麻饅頭+豆漿  | 桂竹筍燻肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯   | 芋頭西米露    | 683 | 23    | 22  | 92  |

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉