

牛頓幼稚園 113 年 9 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 | 醣類 | |
|------|------|----------|------------------------|---------|-----|----|----|-----|
| | | | | 大卡 | 公克 | 公克 | 公克 | |
| 9/2 | 一 | 雞蛋饅頭+牛奶 | 蠔油肉絲、香菇百頁、青翠時蔬、大黃瓜丸片湯 | 榨菜肉絲麵 | 670 | 25 | 22 | 86 |
| 9/3 | 二 | 蔬菜瘦肉粥 | 梅干肉丸子、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、金菇三絲湯 | 生日蛋糕+麥茶 | 708 | 23 | 22 | 98 |
| 9/4 | 三 | 海味什錦麵 | 彩椒雞絲、咖哩豆腐香、青翠時蔬、黃豆芽大骨湯 | 芙蓉珍菇粥 | 695 | 23 | 20 | 102 |
| 9/5 | 四 | 雜糧饅頭+豆漿 | 芋頭燒肉、照燒杏鮑菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯 | 蛤仔麵 | 673 | 23 | 21 | 104 |
| 9/6 | 五 | 蘿蔔糕湯 | 鮮蔬肉絲炒粍條、金菇蛋花湯 | 綠豆仁小米粥 | 707 | 24 | 22 | 103 |
| 9/9 | 一 | 玉米脆片+牛奶 | 香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯 | 芋頭米粉湯 | 702 | 26 | 22 | 112 |
| 9/10 | 二 | 營養粥 | 馬鈴薯燒肉、炒三絲、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯 | 紅豆西米露 | 696 | 23 | 22 | 116 |
| 9/11 | 三 | 什錦麵 | 醬瓜雞、蕃茄肉末金針菇、青翠時蔬、黃金蚬湯 | 玉米濃湯 | 690 | 20 | 20 | 114 |
| 9/12 | 四 | 小肉包+豆漿 | 海帶燻肉、洋芋炒玉米、青翠時蔬、青菜蛋花湯 | 粿仔條 | 656 | 23 | 22 | 90 |
| 9/13 | 五 | 鴻喜菇鮮肉粥 | 咖哩豬肉飯 | 仙草凍 | 691 | 22 | 22 | 100 |
| 9/16 | 一 | 芙蓉麵線 | 鐵板豬柳、雙菇什錦、青翠時蔬、海帶豆腐湯 | 紅豆湯圓 | 672 | 23 | 21 | 105 |
| 9/17 | 二 | 中秋節放假 | | | | | | |
| 9/18 | 三 | 鮮奶饅頭+牛奶 | 三杯雞、木耳炒蛋、青翠時蔬、薑絲冬瓜湯 | 南瓜通心麵 | 657 | 25 | 23 | 96 |
| 9/19 | 四 | 清粥小菜 | 油豆腐燉肉、金菇豆皮、青翠時蔬、綜合湯 | 紫米薏仁湯 | 680 | 23 | 22 | 95 |
| 9/20 | 五 | 日式拉麵 | 菇菇肉羹麵 | 海鮮粥 | 689 | 22 | 20 | 90 |
| 9/23 | 一 | 貢丸冬粉湯 | 木須肉絲、玉米炒豆干、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯 | 雞絲麵 | 702 | 25 | 21 | 106 |
| 9/24 | 二 | 香菇雞麵 | 瓜仔肉、番茄炒蛋、青翠時蔬、金菇排骨湯 | 檸檬愛玉凍 | 690 | 23 | 21 | 95 |
| 9/25 | 三 | 玉米肉絲粥 | 吻魚鮮肉、麻婆豆腐、青翠時蔬、紫菜湯 | 切仔麵 | 700 | 23 | 20 | 103 |
| 9/26 | 四 | 葡萄土司+豆漿 | 糖醋肉絲、什錦燴黃瓜、青翠時蔬、蒜仁蛤蜊雞湯 | 關東煮 | 692 | 22 | 22 | 120 |
| 9/27 | 五 | 高麗菜鹹粥 | 鳳梨雞丁炒飯、四神湯 | 紅豆紫米饅 | 695 | 21 | 20 | 90 |
| 9/30 | 一 | 小銀絲+薏仁漿 | 筍乾滷肉、洋蔥炒豆干、青翠時蔬、鮮筍香菇湯 | 營養雞蛋麵 | 689 | 22 | 20 | 101 |

◎本園一律使用國產豬肉及 CAS 雞肉