

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

8月29日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	酥皮芋泥	酥皮芋泥	60	270
	鮮奶	低脂牛奶	120	
午餐	糙米飯	白米	40	448
		糙米	10	
	一口香腸	小香腸	20	
		植物油	適量	
	蘿蔔絲炒蛋	雞蛋	15	
		紅蘿蔔	25	
	時蔬	時蔬	50	
	冬瓜排骨蛤蜊湯	冬瓜	30	
		蛤蜊	40	
		小排	30	
水果	文旦	70		
午點	油豆腐細粉	冬粉	30	183
		油豆腐	30	
		鮮香菇	10	
		榨菜絲	5	
		雞蛋	1/5 個	
		小白菜	15	

8月30日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	地瓜稀飯	白米	20	230
		地瓜	55	
	肉鬆	肉鬆	10	
	麵筋	麵筋	12	
	蔥蛋	雞蛋	15	
		蔥	1	
午餐	肉燥麵	五花絞肉	30	424
		細麵	180	
		蝦仁	6	
		豆芽	18	
		韭菜	18	
		醬油	4.8	
		滷味拼盤	滷蛋	
		百頁豆腐	20	
	時蔬	時蔬	50	
	虱目魚丸湯	虱目魚丸	24	
		芹菜粒	0.3	
		鹽	適量	
		胡椒	適量	
水果	水梨	150		
午點	芋頭西米露	芋頭	30	210
		西谷米	50	
		椰奶	50	

8月31日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	芝麻包	芝麻包	120	260
	草莓優酪乳	草莓優酪乳	200	
午餐	咖哩飯	白米	40	379
		紅蘿蔔丁	30	
		馬鈴薯丁	30	
		咖哩醬	30	
		雞肉丁	15	
		花椰	花椰	
	時蔬	時蔬	45	
	河蜆湯	河蜆	50	
薑片		9		
水果	西瓜	60		
午點	炸雞塊	雞塊	60	210
		番茄醬	7.2	
	紫菜蛋花湯	雞蛋	50	
		紫菜	10	
	青蔥	5		

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月1日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal	
早點	蔥油餅	蔥油餅	150	194	
	豆漿	豆漿	200		
午餐	壽司	壽司	3-5 個	238	
	時蔬	時蔬	50		
	關東煮	甜不辣	甜不辣		45
		玉米	玉米		65
		白蘿蔔	白蘿蔔		40
		貢丸	貢丸		20
	油豆腐	油豆腐	20		
大骨	大骨	適量			
水果	蘋果	60			
午點	綠豆薏仁湯	綠豆	20	229	
		薏仁	20		
		糖	10		
	蘇打餅乾	蘇打餅乾	20		

9月2日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	燒賣	燒賣皮	30	173
		蝦米	0.8	
		乾香菇	0.3	
		熟筍	2	
		豬絞肉	20	
	米漿	米漿	240	
午餐	白飯	白米	60	376
	海帶結燒肉	後腿肉	30	
		海帶結	20	
		豆干	20	
	時蔬	時蔬	50	
	絲瓜蛤蜊	絲瓜	30	
		蛤蜊	50	
	三鮮素湯	粗排	12	
		胡蘿蔔	6	
		榨菜	12	
		金針菇	3	
水果	水梨	70		
午點	水果優格	優格	1 個	261
		蘋果	35	
		玉米粒	20	

9月5日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	香菇雞茸粥	白米	40	226
		乾香菇	0.5	
		雞絞肉	15	
		青江菜	20	
		芹菜	4.5	
		雞蛋	9	
午餐	白飯	白米	60	472
	滷雞翅	雞翅	60	
		滷汁	適量	
	蝦仁蒸蛋	蝦仁	24	
		雞蛋	24	
	時蔬	時蔬	45	
		蒜末	0.6	
	綠竹筍絲湯	綠竹筍	30	
小排		30		
水果	香蕉	70		
午點	德國起士條	德國起士條	50	221
	蘋果汁	100%蘋果汁	200	

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月6日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	油豆腐冬粉	冬粉	30	183
		油豆腐	30	
		鮮香菇	10	
		榨菜絲	5	
		雞蛋	1/5 個	
		小白菜	15	
午餐	白飯	白米	60	390
	塔香海瓜子	海瓜子	100	
		青蒜段	適量	
		薑片、蒜末	適量	
		九層塔	適量	
		香油	適量	
		日式壽喜燒	豬里肌	
		洋蔥	5	
		白芝麻	0.5	
	時蔬	時蔬	50	
	紫菜蛋花湯	雞蛋	5	
		紫菜	2	
		青蔥	1	
水果	火龍果	60		
午點	牛奶饅頭	市售牛奶饅頭	140	208
	鮮奶	全脂牛奶	120	

9月7日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	慶生蛋糕	慶生蛋糕	50	270
	養樂多	養樂多	100	
午餐	翡翠炒飯	白米	50	394
		青江菜	30	
		玉米粒	9	
		火腿末	6	
		蒜末	1	
		蔥汁雞	帶骨雞肉	
		蔥	4	
	時蔬	時蔬	50	
	黃瓜肉絲湯	豬肉絲	6	
		大黃瓜	1	
水果	芭樂	125		
午點	餛飩湯	大餛飩皮	60	243
		雪裡紅	50	
		細絞肉	20	
		雞蛋	10	
		海苔片	0.5	
		榨菜	3	
		薑末	0.5	

9月8日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	莧菜吻仔魚粥	米	40	221
		莧菜	36	
		吻仔魚	15	
		大骨	適量	
		紅蘿蔔	5	
午餐	紅燒牛肉麵	麵條	50	415
		牛肉	50	
		紅蘿蔔	20	
		洋蔥	10	
		大番茄	10	
		蔥	1	
		薑片	1	
		米酒	適量	
		滷包	適量	
		八角	0.1	
		時蔬	時蔬	
水果	洋香瓜	35		
午點	火腿起士吐司	火腿起士吐司	50	145
	鮮奶	鮮奶	120	

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月9日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	關東煮	甜不辣	45	238
		玉米	65	
		白蘿蔔	40	
		貢丸	20	
		油豆腐	20	
		大骨	適量	
午餐	土魷魚羹飯	白米	15	505
		土魷魚	45	
		大白菜	45	
		柴魚片	2	
		九層塔	0.5	
		烏醋	1	
	黃瓜肉絲湯	香油	1	
		蒜頭	0.5	
		蔥	0.5	
		薑	0.5	
		大黃瓜	36	
		前腿肉絲	24	
		水果	哈密瓜	
	午點	芋圓奶香西谷米	芋頭	
牛奶			100	
西谷米			10	
糖			15	

9月10日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	起士蛋三明治	起士蛋三明治	150	194
		優酪乳	200	
午餐	小米粥	小米	15	394
		白米	15	
		糖	5	
	蔥油餅	冷凍蔥油餅	50	
		沙拉油	適量	
	時蔬	時蔬	35	
	紅燒牛腩	牛腩	66	
		紅蘿蔔	45	
	水果	西瓜	60	
	午點	仙草蜜	仙草	
蜂蜜			適量	
馬拉糕		馬拉糕	120	

9月12日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	豬肉餡餅	豬肉餡餅	160	233
	豆漿	豆漿	200	
午餐	比薩	市售比薩	80	261
	雞茸玉米濃湯	玉米粒	15	
		雞絞肉	5	
		雞蛋	5	
	時蔬	時蔬	50	
水果	蘋果	100		
午點	廣東粥	白米	30	297
		腰花	12	
		豬肝	18	
		前腿肉	30	
		花枝	18	
		蝦仁	12	
		雞蛋	24	
		蔥花	1	

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月13日	料理名稱	使用食材	1人份量(g)	熱量-Kcal
早點	蛋餅	蛋餅	100	302
	豆漿	豆漿	260	
午餐	涼麵	涼麵條	40	425
		小黃瓜	55	
		紅蘿蔔	20	
		去骨雞胸	10	
		雞蛋	1	
		涼麵醬	5	
		時蔬	時蔬	
	花生海帶芽湯	粗排	9	
		海帶芽	3	
		熟花生	7.5	
		薑絲	1.5	
水果	鳳梨	160		
午點	起士球	起士球	120	229
	檸檬愛玉	檸檬	5	
		愛玉	100	

9月14日	料理名稱	使用食材	1人份量(g)	熱量-Kcal
早點	地瓜稀飯	白米	20	203
		地瓜	55	
	肉鬆	肉鬆	10	
	麵筋	麵筋	12	
	蔥蛋	雞蛋	15	
		蔥	1	
午餐	茄汁肉絲炒飯	白米	60	422
		肉絲	45	
		洋蔥	24	
		洋菇	24	
		番茄醬	9.6	
	時蔬	時蔬	50	
	青菜蝦片湯	蝦仁	24	
		太白粉	2.4	
		小白菜	24	
		水果	柚子	
	午點	小月餅	小月餅	
蜂蜜水		蜂蜜	200	

9月19日	料理名稱	使用食材	1人份量(g)	熱量-Kcal
早餐	紅豆麵包	紅豆麵包	65	247
	優酪乳	優酪乳	200	
午餐	手工水餃	水餃皮	100	408
		豬絞肉	35	
		高麗菜	50	
		玉米粒	15	
	時蔬	時蔬	50	
	酸辣湯	板豆腐	5	
		豬血	10	
		紅蘿蔔	10	
		黑木耳	10	
		筍絲	10	
	水果	雞蛋	5	
葡萄		120		
銀耳蓮子湯		白木耳	30	233
	蓮子	10		
	糖	適量		

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月20日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	夏威夷 pizza	夏威夷 pizza	80	250
		鮮奶	低脂牛奶	
午餐	紫米飯	白米	40	450
		紫米	10	
	茶香雞腿	茶葉	66	
		糖	適量	
		醬油	適量	
	九層塔煎蛋	雞蛋	15	
		九層塔	適量	
	時蔬	時蔬	50	
	酸菜豬血湯	豬血	10	
		酸菜	10	
水果	奇異果	60		
午點	海鮮炒麵	油麵	65	244
		蝦仁	20	
		花枝	15	
		豆芽菜	30	
		韭菜	1	
		蔥	30	
		醬油	5	
		植物油	5	

9月21日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	140	228
		蝦米	1	
		大黃瓜	32	
		肉絲	20	
		植物油	5	
		鹽	0.5	
		午餐	胚芽米飯	
胚芽米	20			
甜椒牛肉絲	瘦牛肉		30	
	甜紅椒		6	
蘿蔔絲炒蛋	雞蛋		15	
	紅蘿蔔		25	
時蔬	時蔬		40	
豬肝湯	豬肝		30	
	薑絲		5	
水果	香蕉		70	
午點	刈包	刈包	30	270
		三層肉	20	
		酸菜	5	
		花生粉	5	

9月22日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal	
早點	廣東粥	白米	30	297	
		腰花	12		
		豬肝	18		
		前腿肉	30		
		花枝	18		
		蝦仁	12		
		雞蛋	24		
		蔥花	1		
午餐	肉醬義大利麵	義大利麵	40	407	
		洋蔥	15		
		絞肉	15		
		番茄丁	30		
		奶油	3		
		番茄醬	3		
		牛奶	12		
		時蔬	時蔬		50
		南瓜濃湯	南瓜		90
			洋蔥		15
	培根		5		
	青豆仁		5		
	奶油		2.5		
	牛奶		50		
	火腿片		5		
	水果	哈密瓜	200		
	午點	奶油餐包	奶油餐包		50
仙草蜜		仙草	50		
		蜂蜜	15		

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月23日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	地瓜稀飯	白米	20	230
		地瓜	55	
	肉鬆	肉鬆	10	
	麵筋	麵筋	12	
	蔥蛋	雞蛋	15	
		蔥	1	
午餐	紫米飯	白米	40	354
		紫米	20	
	醬瓜燉肉	蔭瓜	10	
		絞肉	20	
		胡蘿蔔末	5	
		蔥末	2	
	時蔬	時蔬	30	
	蝦米扁蒲	蝦米	2	
		扁蒲	30	
	金針排骨湯	乾金針	0.5	
		小排	20	
	水果	小番茄	35	
午點	玉米焗烤	玉米焗烤	70	263
	阿華田	阿華田	150	

9月26日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	饅頭夾蛋	牛奶饅頭	60	252
		雞蛋	27.5	
	豆漿	豆漿	260	
午餐	滷肉飯	白米	60	434
		紅蔥頭	0.8	
		五花肉	6	
		醬油、冰糖	適量	
	滷蛋	滷蛋	1/2 個	
	滷大白菜	大白菜	50	
		黑木耳	10	
	時蔬	時蔬	30	
	淡水魚丸湯	淡水魚丸	75	
		茼蒿	37.5	
		紅蔥頭酥	3	
		芹菜、香菜	適量	
水果	火龍果	125		
午點	烏龍麵	烏龍麵	40	228
		胡瓜	31.5	
		肉絲	20	
		蝦米	0.2	
		乾香菇	0.5	
		紅蘿蔔絲	9	
		鹽	0.5	
		醬油	5	

9月27日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	雞絲麵	雞絲麵	40	244
		雞胸肉	20	
		青江菜	25	
		油蔥	2.5	
		鹽	適量	
		胡椒	適量	
午餐	燕麥飯	白米	40	458
		燕麥	10	
	香煎豬里肌	里肌肉片	100	
		地瓜粉	適量	
		醬油	適量	
		糖	適量	
	時蔬	時蔬	50	
	五彩蘿蔔絲	香菇	2	
		金針	2	
		胡蘿蔔	12	
		白蘿蔔	30	
		蔥	12	
海帶排骨湯	海帶芽	2		
	排骨	20		
	蔥花	1		
	水果	水梨	100	
午點	巧克力餐包	巧克力餐	100	210
	果汁	市售果汁	100	

# 105 學年度新北市德音附幼九月餐點表

9月28日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭	60	233
	米漿	米漿	200	
午餐	虱目魚肚 麵線	無刺虱目 魚肚	50	442
		麵線	150	
		嫩薑	5	
		蔥末	5	
		時蔬	時蔬	
	冬瓜排骨 湯	冬瓜	30	
		小排	20	
		蔥花	1	
	水果	木瓜	60	
午點	地瓜芋圓 湯	芋頭	40	282
		太白粉	6	
		甘藷	55	
		糖	9	

9月29日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早點	銀絲卷	銀絲卷	120	260
	草莓優酪乳	草莓優酪乳	200	
午餐	咖哩飯	白米	40	379
		紅蘿蔔丁	30	
		馬鈴薯丁	30	
		咖哩醬	30	
		雞肉丁	15	
		花椰菜	花椰	
	時蔬	時蔬	45	
	河蜆湯	河蜆	50	
		薑片	9	
	水果	奇異果	60	
	午點	水果牛奶 燕麥粥	燕麥片	
全脂牛奶			25	
玉米粒			9	
蘋果			5	
糖			40	

9月30日	料理名稱	使用食材	1人份量〈g〉	熱量-Kcal
早	排骨糙米粥	糙米	20	226
		邊仔骨	30	
		白蘿蔔絲	20	
		芹菜珠	4	
午餐	燕麥飯	白米	40	450
		燕麥	20	
	海帶結燒肉	海帶	20	
		後腿肉	65	
	時蔬	時蔬	時蔬	
	蝦米扁蒲	蝦米	5	
		扁蒲	50	
	香菇雞湯	香菇	1	
		雞肉	18	
	水果	香蕉	70	
午點	巧克力厚片 吐司	巧克力醬	10	210
		厚片土司	25	
	蘋果牛奶	蘋果牛奶	250	

承辦人：

廚工：

園主任：

校長：