

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第二學期五月份餐點表

日期	星期	上午點心	午飯				下午點心	全穀根莖類(份)	肉魚蛋豆類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(份)		
			主食	副食		湯									水果	
3	一	蛋餅 米漿	全穀飯	三杯雞	干貝白菜燉	時蔬	四神湯	當季	湯餃	4.7	1.6	1.5	1	0	1.6	631
4	二	蔬菜麵疙瘩	全穀飯	瓜子肉	香菇蒸蛋	時蔬	玉米排骨湯	當季	南瓜葡萄乾	4.7	1.5	1.4	1	0	1.5	616
5	三	雞茸玉米粥	滷肉飯+滷蛋				蘿蔔貢丸湯	當季	生日蛋糕	4.6	1.6	1.3	1	0	1.5	615
6	四	什錦冬粉	全穀飯	香滷排骨	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	羅宋湯	當季	芋奶西米露	4.7	1.7	1.6	1	0.3	1.6	678
7	五	廣東粥	全穀飯	紅燒鯛魚	紅絲炒蛋	時蔬	酸辣湯	當季	鍋貼	4.6	1.7	1.5	1	0	1.6	633
10	一	饅頭夾蛋 豆漿	全穀飯	海帶結燒肉	客家小炒	時蔬	蓮藕排骨湯	當季	綠豆湯	4.6	1.7	1.4	1	0	1.6	630
11	二	芋頭肉末粥	全穀飯	打拋豬肉	炒桂竹筍	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.6	1.6	1	0.3	1.7	667
12	三	米粉湯	水餃			時蔬	玉米濃湯	當季	全麥吐司	4.7	1.5	1.3	1	0	1.5	614
13	四	田園蔬菜粥	全穀飯	醬爆肉絲	洋蔥玉米肉末	時蔬	瓜子雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	620
14	五	雞絲蛋麵	全穀飯	南瓜燒肉	滷白菜	時蔬	冬瓜蛤蜊湯	當季	燉奶	4.5	1.6	1.7	1	1	1.5	738
17	一	蘿蔔糕 米漿	全穀飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	山藥排骨湯	當季	福州魚丸	4.6	1.7	1.5	1	0	1.6	633
18	二	高麗菜鹹粥	全穀飯	紅糟肉	紅燒豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.5	1	0.3	1.5	656
19	三	什錦麵	咖哩雞飯			時蔬	味噌豆腐湯	當季	鮮奶脆片	4.6	1.6	1.3	1	0.5	1.5	675
20	四	蔬菜小米粥	全穀飯	滷肉燥烏蛋	麻婆豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	水煮玉米	4.6	1.6	1.4	1	0	1.5	617
21	五	米苔目湯	全穀飯	紅燒栗子雞	蕃茄炒蛋	時蔬	ABC 營養湯	當季	葡萄餐包	4.6	1.6	1.5	1	0	1.6	624
24	一	哈斯吐司 鮮奶	全穀飯	豆瓣魚片	豆干炒肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	當季	奶香紫米粥	4.5	1.7	1.4	1	0.5	1.5	679
25	二	皮蛋瘦肉粥	全穀飯	滷豬腱豆干	炒三丁	時蔬	鮮菇湯	當季	檸檬愛玉	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622
26	三	鍋燒意麵	腰果雞丁炒飯			時蔬	紫菜蛋花湯	當季	綠豆薏仁湯	4.7	1.6	1.3	1	0	1.6	626
27	四	銀魚糙米粥	全穀飯	破布子蒸魚	洋蔥炒蛋	時蔬	黃瓜排骨湯	當季	仙草鮮奶凍	4.6	1.7	1.5	1	0.2	1.6	657
28	五	糝仔湯	全穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	時蔬	薑絲魚湯	當季	海綿蛋糕	4.7	1.6	1.4	1	0	1.5	624
31	一	蔥抓餅 豆漿	全穀飯	馬鈴薯紅燒肉	木耳炒麵腸	時蔬	牛蒡雞湯	當季	珍珠丸子	4.6	1.7	1.5	1	0	1.6	633

餐點設計：陳俞靜

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長(園長)：李後榮

*建議每日早晚補充一杯牛奶，養成孩子每天早晚喝牛奶的習慣，補充孩子發育所需的鈣質