

## 新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第一學期 一月份餐點表

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															
1	五	元旦放假一天														0	0	0	0	0	0	0
4	一	蘿蔔糕 牛奶	全穀飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	桂圓紅豆湯	4.7	1.7	1.4	1	0.5	1.6	697						
5	二	鍋燒意麵	全穀飯	海帶結燒肉	茄汁豆包	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.7	1.4	1	0	1.5	626						
6	三	芋頭肉末粥	什錦炒麵			時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	生日蛋糕	4.6	1.6	1.3	1	0	1.6	619						
7	四	雞絲蛋麵	全穀飯	炸紅糟肉	客家小炒	時蔬	薑絲魚湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.6	1.4	1	0.5	1.7	686						
8	五	皮蛋瘦肉粥	全穀飯	三杯雞	炒三丁	時蔬	酸辣湯	當季	鍋貼	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622						
11	一	胡蘿蔔吐司 牛奶	全穀飯	筍絲燒肉	滷白菜	時蔬	芥菜雞湯	當季	餛飩湯	4.7	1.5	1.6	1	0.5	1.5	681						
12	二	雞蓉玉米粥	全穀飯	栗子燒雞	豆干炒肉絲	時蔬	羅宋湯	當季	奶香紫米粥	4.87	1.7	1.4	1	0	1.5	640						
13	三	米苔目湯	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	餅乾 保久乳	4.6	1.5	1.3	1	0.5	1.6	671						
14	四	蔬菜小米粥	全穀飯	紅燒魚	咖哩鴿蛋	時蔬	四神湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.4	1	0.5	1.5	674						
15	五	什錦麵	全穀飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	玉米排骨湯	當季	海綿蛋糕	4.7	1.6	1.5	1	0	1.6	631						
18	一	飯糰 牛奶	全穀飯	洋芋燉雞	滷海帶豆干	時蔬	蕃茄蛋花湯	當季	地瓜湯	4.7	1.5	1.5	1	0.5	1.5	679						
19	二	糙米銀魚粥	全穀飯	滷肉燥鳥蛋	麻婆豆腐	時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	水煮玉米	4.6	1.6	1.4	1	0	1.5	617						
20	三	小兔包	休業式						0	0	0	0	0	0	0							

餐點設計：陳俞靜

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：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

