

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 學年度第二學期六月份餐點表

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	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	蒲燒鯛魚	豆干炒肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	當季	福州魚丸	4.5	1.9	1.4	1	0	1.7	644
2	二	田園蔬菜粥	胚芽飯	百頁燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.6	676
3	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒烏龍麵			時蔬	瓜子雞湯	當季	綠豆湯	4.8	1.1	1.	1	0.5	1.7	649
4	四	芋頭肉末粥	燕麥飯	三杯雞	紅燒豆腐	時蔬	四神湯	當季	全麥吐司 果汁	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622
5	五	麵線糊	胚芽飯	香滷排骨	木耳炒麵腸	時蔬	酸辣湯	當季	鍋貼	4.6	1.5	1.6	1	0	1.5	614
8	一	燒餅夾蛋 豆漿	什錦珍穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	餛飩湯	4.7	1.6	1.4	1	0	1.5	624
9	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	紅糟肉	炒絲瓜	時蔬	牛蒡雞湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.5	1.6	1	0.3	1.5	643
10	三	廣東粥	咖哩雞燴飯			時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.5	1.2	1	0	1.7	606
11	四	什錦麵	燕麥飯	紅燒魚	客家小炒	時蔬	雞茸玉米濃湯	當季	芋香西米露	4.6	1.6	1.4	1	0	1.7	626
12	五	雞茸玉米粥	胚芽飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	時蔬	蛤蜊湯	當季	麵包 優酪乳	4.6	1.5	1.4	1	0.5	1.6	674
15	一	奶皇包 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	湯餃	4.6	1.5	1.5	1	0	1.6	616
16	二	什錦羹麵	胚芽飯	栗子燒雞	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.5	1.4	1	0	1.6	614
17	三	糙米銀魚粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	水煮玉米	4.7	1.4	1.	1	0	1.7	607
18	四	鍋燒意麵	燕麥飯	筍絲燒肉	白菜滷	時蔬	鳳梨苦瓜湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.5	16.	1	0.5	1.6	679
19	五	魚片粥	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米排骨湯	當季	旺仔小饅頭 保久乳	4.6	1.5	1.5	1	0	1.6	616
22	一	芝麻包 豆漿	什錦珍穀飯	打拋豬肉	茄汁豆包	時蔬	香菇雞湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.6	1.4	1	0	1.7	626
23	二	米粉湯	胚芽飯	醬燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	鮮菇湯	當季	糯米腸 大麥水	4.6	1.6	1.5	1	0	1.6	624
24	三	皮蛋瘦肉粥	肉 粽			時蔬	大黃瓜排骨湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	4.7	1.5	1	1	0	1.5	606
29	一	芋泥吐司 牛奶	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	番茄炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	當季	檸檬愛玉	4.5	1.4	1.4	1	0.5	1.6	658
30	二	米苔目湯	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	薑絲魚湯	當季	珍珠丸子	4.5	1.5	1.4	1	0	1.7	611

餐點設計：魏米庭

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：李後榮

建裡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