

# 新北市新莊區中港國小附設幼兒園106學年度第一學期九月份餐點表

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	
30	三	奶黃包 豆漿	什錦燴飯		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	鮮奶 脆片	4	2	1	1	0.8	2.5	747.5	
31	四	御飯糰	什錦炒麵		時蔬	鮮菇湯	當季	雞蛋布丁	5	2	1.5	1	0	2.5	710	
1	五	涼麵	什錦炒飯		時蔬	玉米濃湯	當季	起酥蛋糕 牛奶	4.5	2	1	1	0.8	2.5	782.5	
4	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	4.5	2.5	1	1	0.2	2	707.5
5	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆仁湯	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
6	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯		時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	4.5	2	1	1	0.8	2	760	
7	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	麵包 牛奶	4.5	2	1.2	1	0.8	2	765
8	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶香紫米粥	5	2	1.2	1	0.2	2.5	732.5
11	一	三明治 米漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
12	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	仙草鮮奶凍	4	2.5	1.5	1	0.2	2.5	775
13	三	田園蔬菜粥	水餃		時蔬	酸辣湯	當季	牛奶燕麥粥	5	2	1	1	0.2	2.5	727.5	
14	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	小餐包 鮮奶	4	2	1	1	0.8	2.5	747.5
15	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	5	2	1.5	1	0	2.5	710
18	一	馬來糕 豆漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
19	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	羅宋麵包 牛奶	4.5	2	1	1	0.8	2.5	782.5
20	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵		時蔬	蘑菇濃湯	當季	南瓜沙拉	5	2	1.2	1	0	2.5	702.5	
21	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	5	2	1.2	1	0.2	2	710
22	五	什錦米苔目	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	2.5	1.5	1	0	2.5	712.5
25	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	當季	肉羹湯	4	2	1	1	0.8	2	725
26	二	廣東粥	胚芽飯	筍絲燒肉	番茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	綠豆湯	5	2.5	1	1	0	2	712.5
27	三	鍋燒意麵	咖哩雞燴飯		時蔬	河蜆湯	當季	葡萄吐司 牛奶	5	1.5	1	1	0.8	2	757.5	
28	四	肉包 豆漿	燕麥飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	烤地瓜	5	2.5	1	1	0	2.5	735
29	五	香菇糙米粥	什錦珍穀飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	味噌豆腐湯	當季	紅豆牛奶	4.5	2	1.5	1	0.2	2.5	705
30	六	油豆腐冬粉	燕麥飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	竹筍排骨湯	當季	燉奶	4	2.5	1.2	1	0.2	2.5	700

餐點設計：連丞芝

營養師：

營養師 李美增

園主任：

幼兒園主任 周寶華

校長：

校長 張文斌

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