

# 新北市新莊區中港國小附設幼兒園 113 年度第一學期 12 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐					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													
02	一	運會補假一日												0	0	0	0	0	0	0
03	二	當季水果	全穀飯	彩椒雞丁	玉米炒蛋	時蔬	四神湯		蔬菜蛋麵	4.6	1.6	1.5	1	0	1.4	615.3				
04	三	香菇雞麵	滷肉飯+滷蛋			時蔬	黃豆芽肉片湯	當季	魚丸湯	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	612.8				
05	四	魚片粥	全穀飯	洋芋燉雞	玉米炒肉末	時蔬	青菜貢丸湯	當季	奶皇包 鮮奶	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.4	667				
06	五	蔬菜蛋麵	全穀飯	紅燒魚	滷味	時蔬	金針排骨湯	當季	奶酪	4.5	1.5	1.6	1	0.5	1.5	667				
09	一	銀絲卷 牛奶	全穀飯	滷肉燥烏蛋	客家小炒	時蔬	大黃瓜雞湯	當季	紅豆湯	4.6	1.6	1.5	1	0.5	1.5	679.8				
10	二	當季水果	全穀飯	紅燒栗子雞	蕃茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯		仙草奶凍	4.6	1.6	1.6	1	0.5	1.5	682.3				
11	三	芋頭肉末粥	茄汁雞肉義大利麵			時蔬	冬瓜蛤蜊湯	當季	生日蛋糕	4.5	1.5	1.5	1	0.2	1.5	628.5				
12	四	饅頭 鮮奶	全穀飯	滷豬腱豆干	干貝白菜燉	時蔬	蘿蔔雞湯	當季	濃湯螺旋麵	4.5	1.5	1.6	1	0.5	1.4	662.5				
13	五	鮭魚玉米粥	全穀飯	香菇滑雞	紅絲炒蛋	時蔬	肉羹湯	當季	海綿蛋糕	4.5	1.6	1.6	1	0.2	1.5	639.3				
16	一	蔥油餅 米漿	全穀飯	打拋豬肉	鮮菇炒三絲	時蔬	薑絲豆腐魚湯	當季	鮮菇雞湯	4.5	1.5	1.6	1	0	1.5	607				
17	二	當季水果	全穀飯	蔥燒雞腿丁	照燒豆腐	時蔬	羅宋湯		綠豆湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	619.8				
18	三	肉燥意麵	洋蔥豬肉燴飯			時蔬	味噌蛋花湯	當季	湯餃	4.5	1.5	1.5	1	0	1.5	604.5				
19	四	五彩鹹粥	全穀飯	杏鮑菇炒雞肉	吻仔魚蒸蛋	時蔬	蘿蔔玉米湯	當季	桂冠湯圓	4.6	1.6	1.5	1	0	1.4	615.3				
20	五	玉米味噌拉麵	全穀飯	破布子蒸魚	小黃瓜炒肉片	時蔬	娃娃菜排骨湯	當季	紅豆銅鑼燒	4.6	1.5	1.6	1	0.2	1.4	633.5				
23	一	紅豆吐司 鮮奶	全穀飯	梅花燒南瓜	干貝絲瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	肉片羹	4.5	1.5	1.6	1	0.5	1.4	662.5				
24	二	當季水果	全穀飯	日式照燒豬肉	芹菜炒豆包	時蔬	蘿蔔貢丸湯		八寶甜湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	619.8				
25	三	小兔包 豆漿	和風雞肉炒麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	燕麥粥	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	611.5				
26	四	鄉村野菇細麵	全穀飯	瓜子肉	菇菇燴黃瓜	時蔬	蛤蜊雞湯	當季	水煮蛋	4.5	1.5	1.6	1	0	1.5	607				
27	五	麻油肉片麵線	歲末感恩大餐					當季	杯子蛋糕	4.5	1.5	1.5	1	0.2	1.5	628.5				
30	一	小饅頭 鮮奶	全穀飯	蘿蔔燒肉	鐵板豆腐	時蔬	雙菇雞湯	當季	關東煮	4.5	1.6	1.5	1	0.5	1.4	668.3				
31	二	當季水果	全穀飯	蜜汁雞腿	什錦冬粉	時蔬	味噌豆腐湯		高麗菜麵線	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	611.5				

餐點設計：陳佩伶、許嘉云

營養師：李美增

園主任：鄭佳柔

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**

**\*「本園一律使用國產豬、牛肉食材」及「本校未使用輻射污染食品」**

**\*本餐點因園內活動或臨時狀況略作調整，不另行公告。**

