

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 110 學年度第一學期九月份餐點表

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	
1	三	哈斯吐司 豆漿	海鮮燴飯		時蔬	玉米濃湯	當季	鍋貼	4.7	1.6	1.3	1	0	1.6	614	
2	四	高麗菜鹹粥	什錦炒麵		時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	仙草鮮奶凍	4.6	1.5	1.6	1	0.3	1.5	638	
3	五	饅頭 黃豆奶	滷肉飯+滷蛋		時蔬	什錦鮮菇湯	當季	餐包	4.7	1.6	1.5	1	0.3	1.6	655	
6	一	蘿蔔糕 豆漿	全穀飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	冬瓜蛤蜊湯	當季	檸檬愛玉	4.7	1.6	1.5	1	0	1.6	619
7	二	芋頭肉末粥	全穀飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	湯餃	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	600
8	三	香菇麵線	什錦燴飯		時蔬	酸辣湯	當季	生日蛋糕	4.6	1.6	1.5	1	0	1.6	612	
9	四	雞蓉玉米粥	全穀飯	紅燒鯛魚	螞蟻上樹	時蔬	竹筍排骨湯	當季	福州丸湯	4.7	1.6	1.4	1	0	1.5	684
10	五	什錦米苔目	全穀飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	青菜貢丸湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.7	1.5	1	0	1.6	619
11	六	雞絲蛋麵	全穀飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	黃豆芽肉片湯	當季	奶酪	4.6	1.6	1.4	1	0.3	1.5	641
13	一	馬來糕 豆漿	全穀飯	蒜泥魚片	木耳炒麵腸	時蔬	玉米排骨湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.6	1.4	1	0.3	1.6	645
14	二	麵線糊	全穀飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	海綿蛋糕	4.5	1.6	1.5	1	0.3	1.6	640
15	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵		時蔬	蘑菇濃湯	當季	餛飩湯	4.5	1.6	1.3	1	0	1.6	600	
16	四	米粉湯	全穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	南瓜沙拉	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	679
17	五	清粥小菜	全穀飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	蔓越莓吐司	4.7	1.7	1.5	1	0	1.6	626
20	一	中 秋 節 彈 性 放 假														
21	二	中 秋 節														
22	三	胡蘿蔔吐司 鮮奶	咖哩雞燴飯		時蔬	黃瓜排骨湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.7	1.3	1	0.5	1.5	670	
23	四	廣東粥	全穀飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	蕃茄蛋花湯	當季	芋奶西米露	4.7	1.6	1.5	1	0.5	1.5	674
24	五	什錦冬粉	全穀飯	滷肉燥烏蛋	蕃茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	鮮奶脆片	4.5	1.5	1.3	1	0.5	1.6	652
27	一	蛋餅 豆漿	全穀飯	筍絲燒肉	紅燒豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	仙草鮮奶凍	4.6	1.5	1.5	1	0.3	1.5	640
28	二	鍋燒意麵	全穀飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	小兔包	4.5	1.6	1.4	1	0	1.5	670
29	三	饅頭夾蛋 鮮奶	炒烏龍麵		時蔬	四神湯	當季	水煮玉米	4.5	1.2	1.3	1	0.5	1.6	683	
30	四	田園蔬菜粥	全穀飯	破布子蒸魚	炒絲瓜	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	4.6	1.4	1.6	1	0	1.5	658

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