

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第一學期 十一月份餐點表

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	
02	一	黑糖饅頭 豆漿	什錦珍穀飯	三杯雞	開陽白菜	時蔬	番茄蛋花湯	當季	淡水魚丸	4.6	1.8	1.6	1	0	1.6	643
03	二	田園蔬菜粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	蓮藕排骨湯	當季	仙草鮮奶凍	4.7	1.5	1.5	1	0.3	1.6	659
04	三	粿仔湯	海鮮燴飯			時蔬	蛤蜊湯	當季	生日蛋糕	4.8	1.4	1.4	1	0	1.7	624
05	四	高麗菜鹹粥	燕麥飯	破布子蒸魚	紅絲炒蛋	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	水煮玉米	4.7	1.7	1.7	1	0	1.5	635
06	五	雞絲麵	胚芽飯	百頁結燒肉	玉米蒸蛋	時蔬	羅宋湯	當季	蔓越莓吐司	4.7	1.7	1.7	1	0	1.5	640
09	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	滷肉燥烏蛋	紅燒豆腐	時蔬	香菇雞湯	當季	綠豆湯	4.7	1.6	1.6	1	0.5	1.4	682
10	二	麵線糊	胚芽飯	蜜汁雞腿排	茄汁豆包	時蔬	金菇蛋花湯	當季	奶香紫米粥	4.7	1.8	1.8	1	0	1.5	643
11	三	雞蓉玉米粥	什錦炒麵			時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	蒸南瓜葡萄乾	4.7	1.5	1.5	1	0	1.8	630
12	四	麵疙瘩	燕麥飯	蒲燒鯛魚	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	當季	芋奶西米露	4.8	1.7	1.7	1	0.2	1.6	671
13	五	鍋燒意麵	胚芽飯	紅槽肉	蟹肉豆腐羹	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	鍋貼	4.7	1.7	1.7	1	0	1.6	640
16	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	蒜泥魚片	木耳炒麵腸	時蔬	玉米排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.7	1.7	1.7	1	0.3	1.6	678
17	二	什錦麵	胚芽飯	南瓜燒肉	客家小炒	時蔬	四神湯	當季	湯餃	4.6	1.6	1.6	1	0	1.6	624
18	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	桂圓紅豆湯	4.6	1.6	1.6	1	0	1.5	622
19	四	米粉湯	燕麥飯	海帶結燒肉	玉米炒蝦仁	時蔬	薑絲魚湯	當季	餛飩湯	4.7	1.5	1.5	1	0	1.6	626
20	五	蔬菜麵線	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	海綿蛋糕	4.8	1.6	1.6	1	0	1.5	634
23	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	雞茸玉米濃湯	當季	粿仔湯	4.6	1.7	1.7	1	0	1.7	640
24	二	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	1.9	1.9	1	0	1.6	642
25	三	廣東粥	咖哩雞燴飯			時蔬	黃瓜排骨湯	當季	小波蘿餐包	4.6	1.5	1.4	1	0	1.6	614
26	四	芋頭肉末粥	燕麥飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	香菇肉羹湯	當季	小牛角	4.6	1.7	1.5	1	0	1.6	633
27	五	什錦冬粉	胚芽飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	蔓越莓吐司	4.7	1.7	1.4	1	0	1.5	633
28	六	親子運動會								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