

# 新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 學年度第二學期三月份餐點表

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									
2	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	番茄炒蛋	時蔬	大黃瓜排骨湯	當季	芋奶西米露	4.6	1.9	1.6	1	0.2	1.7	680
3	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	淡水魚丸湯	4.5	1.7	1.4	1	0.2	1.6	647
4	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒麵			時蔬	娃娃菜蘿蔔湯	當季	綠豆湯	4.6	1	1.4	1	0.5	1.8	641
5	四	麵線糊	燕麥飯	蒲燒鯛魚	紅絲炒蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.6	1.5	1	0.2	1.6	651
6	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	茄汁豆包	時蔬	羅宋湯	當季	鍋貼	4.7	1.8	1.5	1	0	1.6	648
9	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	瓜子肉	滷白菜	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	湯餃	4.6	1.7	1.6	1	0	1.7	640
10	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	栗子燒雞	螞蟻上樹	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	糯米腸 大麥水	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	617
11	三	田園蔬菜粥	海鮮燴飯			時蔬	玉米排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.5	1.5	1.4	1	0.5	1.6	667
12	四	米粉湯	燕麥飯	筍絲燒肉	客家小炒	時蔬	酸辣湯	當季	珍珠肉丸子	4.7	1.6	1.5	1	0	1.7	636
13	五	廣東粥	胚芽飯	三杯雞	紅燒豆腐	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	麵包 保久乳	4.7	1.7	1.5	1	0.5	1.7	704
16	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	餛飩湯	4.6	1.5	1.6	1	0	1.6	619
17	二	什錦麵	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	四神湯	當季	全麥吐司 常溫豆漿	4.6	1.6	1.5	1	0	1.6	624
18	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	磨菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	617
19	四	米苔目湯	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.7	1	0.5	1.7	694
20	五	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	鮮奶脆片	4.5	1.6	1.5	1	0.5	1.7	682
23	一	波蘿奶酥吐司 牛奶	什錦珍穀飯	海帶豬蹄豆干	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	番茄蛋花湯	當季	水煮玉米	4.8	1.5	1.6	1	0.5	1.6	693
24	二	雞蓉玉米粥	胚芽飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	芥菜雞湯	當季	綠豆薏仁湯	4.7	1.7	1.5	1	0	1.6	640
25	三	鍋燒意麵	咖哩雞燴飯			時蔬	山藥排骨湯	當季	芝麻包	4.7	1.6	1.5	1	0	1.6	631
26	四	粿仔湯	燕麥飯	滷肉燥烏蛋	木耳炒麵腸	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	地瓜甜湯	4.6	1.6	1.7	1	0	1.7	634
27	五	香菇糙米粥	胚芽飯	南瓜燒肉	開陽白菜	時蔬	味噌豆腐湯	當季	葡萄吐司 優酪乳	4.6	1.6	1.7	1	0.5	1.7	694
30	一	鮮奶饅頭 豆漿	什錦珍穀飯	紅燒魚	蟹肉豆腐羹	時蔬	香菇雞湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.7	1.6	1	0	1.6	635
31	二	小兔包	胚芽飯	百葉結燒肉	玉米炒蛋	時蔬	薑絲魚湯	當季	手捲	4.7	1.6	1.5	1	0	1.6	636

餐點設計：張嘉月

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：李俊榮

**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**

