

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第一學期十二月份餐點表

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									
1	二	饅頭 豆漿	全穀飯	南瓜燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	湯餃	4.8	1.8	1.6	1	0	1.6	657
2	三	高麗菜麵線	海鮮燴飯			時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	生日蛋糕	4.7	1.5	1.5	1	0	1.6	623
3	四	芋頭肉末粥	全穀飯	三杯雞	紅燒豆腐	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	花生豆花	4.6	1.6	1.4	1	0	1.7	626
4	五	雞絲蛋麵	全穀飯	破布子蒸魚	客家小炒	時蔬	酸辣湯	當季	鍋貼	4.7	1.7	1.4	1	0	1.6	637
7	一	蛋餅 米漿	全穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	紅豆牛奶	4.7	1.6	1.5	1	0.5	1.5	687
8	二	葡萄餐包	全穀飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	牛蒡雞湯	當季	蘿蔔糕湯	4.7	1.5	1.6	1	0	1.4	617
9	三	田園蔬菜粥	什錦炒麵			時蔬	芥菜雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.7	1.7	1.5	1	0	1.6	640
10	四	粿仔湯	全穀飯	紅燒魚	木耳炒麵腸	時蔬	金菇蛋花湯	當季	芋奶西米露	4.8	1.6	1.6	1	0.2	1.5	660
11	五	糙米銀魚粥	全穀飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	時蔬	四神湯	當季	哈斯吐司	4.7	1.7	1.5	1	0	1.6	640
14	一	全麥吐司 豆漿	全穀飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	紅豆牛奶	4.8	1.6	1.4	1	0.5	1.6	696
15	二	什錦麵	全穀飯	海帶結燒肉	玉米蒸蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	餅乾 保久乳	4.6	1.5	1.6	1	0.5	1.5	674
16	三	高麗菜鹹粥	咖哩雞肉飯			時蔬	蘑菇濃湯	當季	地瓜甜湯	4.7	1.5	1.5	1	0	1.6	623
17	四	米粉湯	全穀飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	玉米排骨湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.7	1.5	1	0	1.6	633
18	五	皮蛋瘦肉粥	全穀飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	羅宋湯	當季	紅豆元寶	4.7	1.6	1.4	1	0	1.6	629
21	一	蘿蔔糕 芝麻豆漿	全穀飯	蒲燒鯛魚	洋蔥炒蛋	時蔬	麻油雞湯	當季	大湯圓	4.7	1.7	1.5	1	0	1.6	640
22	二	蔬菜小米粥	全穀飯	筍絲燒肉	白菜滷	時蔬	番茄蛋花湯	當季	小波蘿餐包	4.7	1.7	1.6	1	0	1.5	638
23	三	麵疙瘩	滷肉飯、滷蛋			時蔬	香菇雞湯	當季	水煮玉米	4.6	1.7	1.4	1	0	1.6	630
24	四	台式鹹粥	全穀飯	京醬肉絲	蜆味花椰菜	時蔬	蛤蜊湯	當季	福州魚丸湯	4.6	1.6	1.6	1	0	1.6	627
25	五	什錦冬粉	聖誕大餐						燉奶	12.	0.3	0.4	1	1	0	239
28	一	果醬吐司 牛奶	全穀飯	紅燒栗子雞	玉米筍炒肉絲	時蔬	ABC 營養湯	當季	綠豆湯	4.7	1.6	1.4	1	0.5	1.6	689
29	二	鍋燒意麵	全穀飯	打拋豬肉	三色蔬菜炒蛋	時蔬	什錦菇湯	當季	鍋貼	4.7	1.7	1.4	1	0	1.6	637
30	三	玉米粥	宮保雞丁炒飯			時蔬	玉米濃湯	當季	桂圓紅豆湯	4.6	1.6	1.4	1	0	1.7	626
31	四	什錦米苔目	全穀飯	炸紅糟肉	滷海帶豆干	時蔬	大頭菜排骨湯	當季	海綿蛋糕	4.7	1.6	1.6	1	0	1.7	638

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**