

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 學年度第二學期五月份餐點表

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	四	香菇竹筍燕麥粥	胚芽飯	蔥油雞	塔香茄子	時蔬	薑絲蚬仔湯	當季	蛋塔 果汁	5	2	1.5	1.8	0	2.5	758
2	五	鍋貼 米漿	什錦珍穀飯	百葉結燒肉	鳳梨蝦球	時蔬	番茄蛋花湯	當季	紅豆薏仁紫米粥	5.5	2.5	1	1	0	2.5	818
5	一	果醬三明治	胚芽飯	香煎帶魚	雙菇豆包	時蔬	山藥蓮子湯	當季	青菜蛋花湯餃	5.5	2.5	1	1	0	2	747.5
6	二	酸辣湯麵	燕麥飯	蠔油雞片	素炒馬鈴薯	時蔬	虱目魚肚湯	當季	芝麻糊加糙米粉	5.5	3	1	1	0	2	785
7	三	生日蛋糕 牛奶	咖哩豬排飯			時蔬	味噌海牙豆腐湯	當季	淡水魚丸湯	4	2.5	1	1	1	2.5	795
8	四	豇豆肉末粥	胚芽飯	醋溜鯊魚丁	香炒三絲	時蔬	大骨筍片湯	當季	麵包 優酪乳	5	2	1.8	1	0.5	2.5	782.5
9	五	蔥抓餅 豆漿	什錦珍穀飯	香滷雞腿	蝦仁炒蛋	時蔬	芹菜蘿蔔湯	當季	綠豆麥片粥	5	2.5	1	1	0	2.5	735
12	一	飯糰夾蛋	胚芽飯	蒜泥白肉	三杯豆腐	時蔬	海鮮濃湯	當季	麵線湯	5	2.5	1	1	0	2.5	735
13	二	古早味米粉湯	燕麥飯	破布子蒸魚	茭白筍炒肉絲	時蔬	金姑蛋花湯	當季	素米血糕	5	2.5	1.5	1	0	2	725
14	三	鮮奶饅頭 米漿	白飯	滷肉	蛋豆干海帶	時蔬	冬瓜干貝湯	當季	地瓜湯	5	2.5	1.2	1	0	2	717.5
15	四	糙米排骨粥	胚芽飯	炸雞排	開陽白菜	時蔬	三絲湯	當季	鮮奶玉米脆片	5	2	1.2	1	1	2.5	832.5
16	五	煎蛋吐司	什錦珍穀飯	香煎剝皮魚	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	當季	仙草蜜	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
19	一	燒餅夾蛋 豆漿	胚芽飯	番茄燉雞	炒三鮮	時蔬	絲瓜金菇湯	當季	金針肉絲冬粉湯	5	3	1.8	1	0	2	770
20	二	涼麵	燕麥飯	日式壽喜燒	香煎蛋豆腐	時蔬	冬瓜蛤蜊湯	當季	銅鑼燒	5	2.5	1	1	0	2.5	735
21	三	花捲 米漿	番茄海鮮義大利麵			時蔬	蛋餃青菜湯	當季	豆花	4	2.5	1.4	1	0	2.5	675
22	四	鮑魚粥	胚芽飯	筍塊燒肉	三色蛋	時蔬	番茄豆腐湯	當季	蘇打餅乾牛奶	5	2.5	1	1	1	2	842.5
23	五	蛋餅 豆漿	什錦珍穀飯	酥炸安康魚	白菜麵筋	時蔬	金針排骨湯	當季	水煮玉米	5	2.5	1.5	1	0	2.5	747.5
26	一	波蘿麵包 優酪乳	胚芽飯	香滷豬腱	九層塔煎蛋	時蔬	苦瓜小魚乾湯	當季	八寶粥	5	2	1	1	0.5	2	740
27	二	絲瓜肉絲麵線	燕麥飯	茄汁魚片	家常豆腐	時蔬	豬血湯	當季	雞蛋沙拉	5	2.5	1	1	0	2	712.5
28	三	珍珠丸子糙米漿	什錦珍穀飯	三杯雞	西芹燴鮑片	時蔬	酸辣湯	當季	檸檬愛玉	4	3	1	1	0	2.5	702.5
29	四	銀魚雞蛋粥	胚芽飯	瓜子肉	熱拌魚翅	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鮮奶酪	5	2.5	1.4	1	0.5	2	787.5
30	五	芝麻包 豆漿	粽子			時蔬	小魚莧菜湯	當季	雞絲麵	5	1.5	1	1	0	2.5	660

校長(園長) 楊來坤

園主任： 周寶華

營養師：李美增

餐點設計：魏文莉

*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