

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 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	五	廣東粥	胚芽飯	馬鈴薯燒肉	木耳炒麵腸	時蔬	牛蒡雞湯	當季	鍋貼	4.7	1.5	1.5	1	0	1.5	619	
4	一	奶皇包 豆漿	什錦珍穀飯	三杯雞	香菇蒸蛋	時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	湯餃	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622	
5	二	雞絲麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	玉米排骨湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622	
6	三	生日蛋糕 牛奶	滷肉飯+滷蛋					薑絲冬瓜湯	當季	珍珠丸子	4.6	1.5	1.4	1	0.5	1.5	669
7	四	什錦米苔目	燕麥飯	香滷排骨	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	羅宋湯	當季	芋奶西米露	4.7	1.6	1.5	1	0	1.5	627	
8	五	田園蔬菜粥	胚芽飯	打拋豬肉	紅絲炒蛋	時蔬	酸辣湯	當季	葡萄吐司 優酪乳	4.6	1.6	1.4	1	0.5	1.7	686	
11	一	蘿蔔糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	客家小炒	時蔬	羅宋湯	當季	綠豆湯	4.7	1.7	1.3	1	0	1.6	635	
12	二	什錦麵	胚芽飯	蒲燒鯛魚	紅燒豆腐	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.7	1.4	1	0.5	1.6	690	
13	三	高麗菜鹹粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	麵包 鮮奶	4.6	1.4	1.4	1	0.5	1.5	661	
14	四	米苔目湯	燕麥飯	醬爆肉絲	洋蔥玉米肉末	時蔬	瓜子雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.7	1.4	1	0	1.6	623	
15	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	南瓜燒肉	滷白菜	時蔬	蛤蜊湯	當季	燉奶	4.6	1.4	1.5	1	1	1.6	728	
18	一	煎蛋三明治 豆漿	什錦珍穀飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	山藥排骨湯	當季	福州魚丸	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	612	
19	二	五味鹹粥	胚芽飯	紅糟肉	炒桂竹筍	時蔬	味噌豆腐湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.4	1.4	1	0.5	1.6	665	
20	三	米粉湯	咖哩雞飯			時蔬	金菇蛋花湯	當季	全麥吐司 常溫豆漿	4.6	1.5	1.4	1	0	1.6	614	
21	四	香菇糙米粥	燕麥飯	滷肉燥烏蛋	麻婆豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	水煮玉米	4.7	1.6	1.4	1	0	1.6	629	
22	五	鍋燒意麵	胚芽飯	栗子燒雞	蕃茄炒蛋	時蔬	ABC 營養湯	當季	鮮奶脆片	4.5	1.6	1.4	1	0.5	1.5	670	
25	一	波蘿奶酥吐司 牛奶	什錦珍穀飯	豆瓣魚片	豆干炒肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	當季	檸檬愛玉	4.6	1.6	1.3	1	0.5	1.6	679	
26	二	麵線糊	胚芽飯	滷豬腱豆干	炒三丁	時蔬	鮮菇湯	當季	奶香紫米粥	4.5	1.5	1.3	1	0.3	1.7	645	
27	三	皮蛋瘦肉粥	海鮮燴飯			時蔬	紫菜蛋花湯	當季	綠豆薏仁湯	4.6	1.4	1.4	1	0	1.7	610	
28	四	鮮奶饅頭 豆漿	燕麥飯	破布子蒸魚	洋蔥炒蛋	時蔬	黃瓜排骨湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.6	1.4	1	0.3	1.6	651	
29	五	雞蓉玉米粥	胚芽飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	時蔬	薑絲魚湯	當季	旺仔小饅頭 保久乳	4.5	1.6	1.3	1	0.5	1.5	668	

餐點設計：張維文

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長(園長)：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