

新北市新莊區中港國小附設幼兒園105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									
1	二	蛋餅 豆漿	豬排	蠔油茄子	時蔬	髮菜豆腐羹	麵包 優酪乳	4.5	2	1.2	1	0.8	2.5	787.5
2	三	生日蛋糕牛奶	海鮮燴飯	菱角排骨湯	時蔬	菱角排骨湯	花生仁湯	4	2.5	1	1	0.8	2	762.5
3	四	芋頭肉末粥	蒜泥魚片	干貝白菜燉	時蔬	黃豆芽排骨湯	銅鑼燒	5	2.5	1.2	1	0	2	717.5
4	五	雞絲麵	瓜子肉	紅絲炒蛋	時蔬	蘿蔔玉米湯	蜂蜜蛋糕牛奶	4.5	2	1	1	0.8	2.5	782.5
7	一	芝麻包 米漿	吻仔魚炒花生	筍絲燒肉	時蔬	山藥排骨湯	八寶燉奶	4.5	3	1	1	0.25	2	747.5
8	二	什錦米苔目	香滷排骨	木耳炒麵腸	時蔬	紫菜豆腐湯	茶葉蛋大麥水	5	3	1	1	0	2.5	772.5
9	三	清粥小菜	義大利麵	義大利麵	時蔬	海鮮濃湯	鮮奶 脆片	4.5	2	1	1	0.8	2	760
10	四	三明治 牛奶	紅糟肉	螞蟻上樹	時蔬	薑絲魚湯	檸檬愛玉	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
11	五	蘿蔔糕 豆漿	豆瓣魚片	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	芋奶西米露	4.5	2.5	1	1	0.25	2	710
14	一	肉包 豆漿	打拋豬肉	香蒜炒貝	時蔬	味噌豆腐湯	仙草鮮奶凍	4.5	3	1	1	0.25	2	747.5
15	二	皮蛋瘦肉粥	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	ABC 營養湯	葡萄吐司牛奶	4	2.5	1.2	1	0.8	2	767.5
16	三	壽司	咖哩雞燴飯		時蔬	大黃瓜排骨湯	牛奶燕麥粥	5	2.5	1	1	0.25	2.5	767.5
17	四	馬來糕 牛奶	紅燒虱目魚	客家小炒	時蔬	玉米濃湯	南瓜沙拉	4.5	2.5	1	1	0.8	2	781.5
18	五	田園蔬菜粥	茶香雞腿	番茄炒蛋	時蔬	河蚬湯	鍋貼	4.5	3	1.2	1	0	2	720
21	一	奶黃包 米漿	南瓜燒肉	花枝招展	時蔬	金菇蛋花湯	花生奶露	4.5	2.5	1	1	0.25	2.5	732.5
22	二	麵線糊	鴨鴨蛋香鮑菇滷肉燥	熱拌魚翅	時蔬	番茄豆芽大骨湯	綠豆小米粥	5	2.5	1	1	0	3	757.5
23	三	鴨肉冬粉湯	水餃		時蔬	酸辣湯	紅豆牛奶	4.5	2.5	1	1	0.25	2.5	732.5
24	四	御飯糰	紅燒魚	蒸三色蛋	時蔬	蘿蔔排骨湯	水煮玉米	4.5	2.5	1	1	0	3	722.5
25	五	小兔包 豆漿	味噌豬肉	蘿蔔燒麵輪	時蔬	番茄蛋花湯	水果沙拉	4.5	2.5	1	2	0	3	782.5
28	一	運動會補休一天												
29	二	果醬吐司牛奶	破布子蒸魚	豆干炒肉絲	時蔬	味噌海芽湯	糯米腸 大麥水	4.5	2	1	1	0.8	2.5	782.5
30	三	蔬菜小米粥	什錦炒飯	什錦炒飯	時蔬	蓮藕龍骨湯	烤地瓜	5	2.5	1	1	0	2.5	735

餐點設計：鄭鳳如

營養師 李美增

主任 周寶華

校長 張文斌

*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