

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 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	四	糙米銀魚粥	燕麥飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	番茄蛋花湯	當季	牛奶燕麥粥	4.5	3	1.2	1	0.2	2	746
2	五	壽司	胚芽飯	蒜燒小排	蟹肉豆腐羹	時蔬	鮮菇湯	當季	檸檬愛玉	4.5	3	1	1	0	2	715
5	一	銀絲卷 米漿	什錦珍穀飯	檸檬魚片	麻婆豆腐	時蔬	大黃瓜排骨湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	3	1	1	0.2	2	741
6	二	田園蔬菜粥	胚芽飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	蘿蔔玉米湯	當季	麵包 果汁	4.5	3	1.2	1	0	2.5	742.5
7	三	生日蛋糕牛奶	什錦炒飯			時蔬	紫菜蛋花湯	當季	花生豆花	4	3	1	1	0.8	2	784
8	四	清粥小菜	燕麥飯	炸柳葉魚	番茄炒蛋	時蔬	四神湯	當季	起酥蛋糕牛奶	4	2	1	1	0.8	3	754
9	五	肉燥麵	胚芽飯	蒜泥白肉	玉米炒蝦仁	時蔬	竹筍排骨湯	當季	紅豆牛奶	4.5	2.5	1	1	0.2	2	703.5
12	一	饅頭夾蛋豆漿	什錦珍穀飯	腰果雞丁	茄汁豆包	時蔬	香菇肉羹湯	當季	奶香紫米粥	4	3	1.2	1	0.2	2.5	733.5
13	二	古早味米粉湯	胚芽飯	香煎鮭魚	海帶結燒肉	時蔬	青菜蛋花湯	當季	蘑菇濃湯	4.5	3	1	1	0	2.5	737.5
14	三	香菇竹筍燕麥粥	義大利肉醬麵			時蔬	黃瓜大骨湯	當季	葡萄吐司鮮奶	4.5	2.5	1	1	0.8	2	781.5
15	四	涼麵	燕麥飯	瓜子肉	鳳梨蝦球	時蔬	青菜豆腐湯	當季	茶葉蛋蜂蜜水	4	3	1	1	0	2.5	702.5
16	五	油豆腐冬粉	胚芽飯	蒸鯛魚	魚香茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	八寶燉奶	4.5	3	1	1	0.2	2	741
19	一	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	馬鈴薯燒肉	甜豆炒香菇	時蔬	味噌豆腐湯	當季	小米薏仁粥	4.5	2	1.2	1	0.8	2	749
20	二	五味鹹粥	胚芽飯	茶香雞腿	洋蔥炒蛋	時蔬	ABC 營養湯	當季	餛飩青菜湯	5	3	1.2	1	0	2.5	777.5
21	三	馬來糕 豆漿	肉絲蛋炒飯			時蔬	鮮魚湯	當季	大湯圓	5	2.5	1	1	0	2.5	735
22	四	雞絲麵	燕麥飯	醬燒虱目魚肚	香椿豆皮	時蔬	味增海芽湯	當季	鮮奶 脆片	4	2.5	1	1	0.8	2	746.5
23	五	奶黃包 米漿	聖誕特餐					當季	芋奶西米露	4	3	1	1	0.2	3	751
26	一	果醬吐司牛奶	什錦珍穀飯	蘿蔔乾炒蛋	醋溜雞球	時蔬	薑絲蜆湯	當季	燕麥薏仁	5	2	1	1	0.8	2	779
27	二	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	味噌多利魚湯	當季	麵包 牛奶	4.5	2.5	1	1	0.8	2	781.5
28	三	蔬菜小米粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	地瓜湯	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
29	四	麵線羹	燕麥飯	糖醋魚柳	腐皮炒肉絲	時蔬	薑絲海帶芽湯	當季	綠豆小米粥	4.5	3	1	1	0	2	715
30	五	小兔包 豆漿	胚芽飯	蜜汁雞腿排	開陽白菜	時蔬	玉米濃湯	當季	海苔飯捲	5	2.5	1	1	0	2	712.5

餐點設計：鄭鳳如

營養師

營養師 李美增

園主任

幼兒園主任 周寶華

校長(園長)

*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

校長 張文斌