

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 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	五	粿仔湯	胚芽飯	三杯雞	開陽白菜	時蔬	番茄蛋花湯	當季	鍋貼	4.5	1.4	1.6	1	0	1.8	612
4	一	鮮奶饅頭 米漿	什錦珍穀飯	滷肉燥烏蛋	紅燒豆腐	時蔬	香菇雞湯	當季	淡水魚丸	4.7	1.6	1.4	1	0	1.6	629
5	二	田園蔬菜粥	胚芽飯	百頁結燒肉	紅絲炒蛋	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.4	1.5	1	0.3	1.7	641
6	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒麵			時蔬	蛤蜊湯	當季	水煮玉米	4.6	1.4	1.1	1	0.5	1.6	658
7	四	高麗菜鹹粥	燕麥飯	破布子蒸魚	炒絲瓜	時蔬	金菇蛋花湯	當季	芋奶西米露	4.5	1.5	1.6	1	0.2	1.8	645
8	五	雞絲麵	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	蓮藕排骨湯	當季	波羅奶酥吐司 保久乳	4.6	1.6	1.2	1	0.5	1.6	677
11	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	瓜子肉	香菇蒸蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	南瓜葡萄乾	4.7	1.5	1.4	1	0	1.7	625
12	二	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	茄汁豆包	時蔬	羅宋湯	當季	奶香紫米粥	4.8	1.4	1	1	0.2	1.6	633
13	三	什錦麵	海鮮燴飯			時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	手捲	4.6	1.4	1.2	1	0	1.7	605
14	四	雞蓉玉米粥	燕麥飯	蒲燒鯛魚	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	當季	綠豆湯	4.7	1.6	1.3	1	0	1.6	626
15	五	麵疙瘩	胚芽飯	紅槽肉	蟹肉豆腐羹	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	麵包 鮮奶	4.7	1.5	1.3	1	0.5	1.6	678
18	一	馬來糕 豆漿	什錦珍穀飯	蒜泥魚片	木耳炒麵腸	時蔬	玉米排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.7	1.6	1.2	1	0.5	1.5	679
19	二	麵線糊	胚芽飯	南瓜燒肉	客家小炒	時蔬	四神湯	當季	湯餃	4.6	1.5	1.2	1	0	1.7	613
20	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	芝麻包	4.7	1.4	1.3	1	0	1.6	610
21	四	米粉湯	燕麥飯	海帶結燒肉	玉米炒蝦仁	時蔬	薑絲魚湯	當季	餛飩湯	4.5	1.5	1.4	1	0	1.7	611
22	五	鍋燒意麵	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4.7	1.5	1.4	1	0.5	1.6	681
25	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	雞茸玉米濃湯	當季	珍珠丸子	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.8	685
26	二	什錦米苔目	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.6	1.2	1	0	1.6	617
27	三	廣東粥	咖哩雞燴飯			時蔬	黃瓜排骨湯	當季	虎皮蛋糕 保久乳	4.7	1.4	1.3	1	0.5	1.6	670
28	四	小豬包 豆漿	燕麥飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	香菇肉羹湯	當季	桂圓紅豆湯	4.7	1.5	1.4	1	0	1.7	625
29	五	什錦冬粉	胚芽飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	鮮奶脆片	4.7	1.4	1.4	1	0.5	1.7	677

餐點設計：游惠如

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：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