

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 107 學年度第二學期六月份餐點表

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								
3	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	烏蛋脆瓜肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	當季	檸檬愛玉	4.6	1.7	1.3	1	0	1.4	619
4	二	田園蔬菜粥	胚芽飯	百葉結燒肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	當季	餛飩湯	4.7	1.5	1.4	1	0	1.6	621
5	三	生日蛋糕 牛奶	粽子			有機蔬菜	玉米排骨湯	當季	仙草鮮奶凍	4.8	1.3	1	1	0.6	1	646
6	四	清粥小菜	燕麥飯	破布子蒸魚	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	番茄蛋花湯	當季	葡萄吐司果汁	4.7	1.7	1.6	1.4	0	1.5	662
7	五	端午節放假一天								0	0	0	0	0	0	0
10	一	燒餅夾蛋豆漿	什錦珍穀飯	香滷排骨	木耳炒麵腸	有機蔬菜	金菇蛋花湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.7	1.3	1	0.5	1.5	683
11	二	麵線糊	胚芽飯	三杯雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	當季	綠豆湯	4.8	1.6	1.4	1	0	1.6	636
12	三	麵疙瘩	海鮮燴飯			有機蔬菜	羅宋湯	當季	鍋貼	4.7	1.5	1.3	1	0	1.7	623
13	四	芋頭肉末粥	燕麥飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮮菇豆芽湯	當季	義美布丁	4.8	1.8	1.4	1	0	1.5	648
14	五	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	有機蔬菜	牛蒡雞湯	當季	手捲	4.7	1.7	1.5	1	0	1.4	631
17	一	奶皇包 米漿	什錦珍穀飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.7	1.5	1	0.2	1.7	661
18	二	什錦麵	胚芽飯	紅燒魚	客家小炒	有機蔬菜	雞茸玉米濃湯	當季	芋香西米露	4.7	1.6	1.4	1	0	1.6	629
19	三	皮蛋瘦肉粥	咖哩雞飯			有機蔬菜	蛤蜊湯	當季	鮮奶脆片	4.6	1.4	1.3	1	0.5	1.4	654
20	四	什錦羹麵	燕麥飯	滷雞腿	炒三丁	有機蔬菜	酸辣湯	當季	南瓜葡萄乾	4.7	1.5	1.4	1	0	1.5	616
21	五	廣東粥	胚芽飯	栗子燒雞	玉米筍炒肉絲	有機蔬菜	薑絲魚湯	當季	燉奶	4.4	1.6	1.4	1	0.8	1.2	686
24	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季	湯餃	4.6	1.4	1.5	1	0.5	1.4	659
25	二	魚片粥	胚芽飯	筍絲燒肉	白菜滷	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.8	1.5	1	0	1.4	625
26	三	糙米銀魚粥	海鮮義大利麵			有機蔬菜	蘑菇濃湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.5	1	1	0.5	1.3	650
27	四	鍋燒意麵	燕麥飯	打拋豬肉	豆干炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季	麵包 優酪乳	4.7	1.5	1.3	1	0.5	1.5	674
28	五	小豬包	結業式						1.5	0	0	0	0	0.1	110	

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：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