

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 113 學年度第一學期 01 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					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									
01	三	元旦 放假一天														
02	四	麵疙瘩	全穀飯	蔥燒魚	咖哩鴿蛋	時蔬	麻油雞湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.3	1	0.5	1.5	674.8
03	五	粿仔條	全穀飯	腰果雞丁	醬炒菇菇	時蔬	蓮藕排骨湯	當季	小波羅麵包	4.6	1.4	1.4	1	0.2	1.4	620.2
06	一	蘿蔔糕 豆漿	全穀飯	南瓜燒雞	木耳炒玉米筍	時蔬	味噌海芽湯	當季	水煮玉米	4.6	1.6	1.5	1	0	1.4	615.3
07	二	當季水果	全穀飯	香菇滷肉	蝦仁燴豆腐	時蔬	香菇雞湯		蔬菜蛋麵	4.5	1.6	1.4	1	0	1.4	605.8
08	三	什錦麵	咖哩雞飯			時蔬	酸辣湯	當季	生日蛋糕	4.5	1.4	1.3	1	0.2	1.5	615.2
09	四	田園蔬菜粥	全穀飯	海帶結燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	黃瓜排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.5	1.3	1	0.5	1.4	662
10	五	什錦冬粉湯	全穀飯	三杯雞	茄汁豆包	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	葡萄小麵包	4.5	1.5	1.3	1	0	1.5	599.5
13	一	馬來糕 米漿	全穀飯	蔥油雞	螞蟻上樹	時蔬	玉米排骨湯	當季	關東煮	4.6	1.4	1.3	1	0	1.5	598.2
14	二	當季水果	全穀飯	筍絲燒肉	紅燒豆腐	時蔬	番茄蛋花湯		奶香紫米粥	4.6	1.6	1.3	1	0.2	1.5	638.8
15	三	皮蛋瘦肉粥	什錦炒麵			時蔬	玉米濃湯	當季	珍珠丸子	4.7	1.6	1.3	1	0	1.4	617.3
16	四	米粉湯	全穀飯	蜜汁雞腿排	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	地瓜湯	4.6	1.4	1.4	1	0	1.4	596.2
17	五	雞蓉玉米粥	全穀飯	蒲燒鯛魚	滷白菜	時蔬	海芽蛋花湯	當季	奶皇包	4.5	1.4	1.4	1	0.2	1.4	613.2
20	一	哈斯吐司	全穀飯	香滷排骨	蔥燒豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	杯子蛋糕	4.5	1.6	1.3	1	0.2	1.5	631.8

餐點設計：陳姵伶、許嘉云

營養師：李美增

園主任：鄭佳柔

校長：李俊榮

★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。

★「本園一律使用國產豬、牛肉食材」及「本校未使用輻射污染食品」。

★本餐點因園內活動或臨時狀況略作調整，不另行公告。



JGPS kid