

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 學年度第二學期七月份餐點表

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	三	生日蛋糕 牛奶	什錦烏龍麵			時蔬	玉米排骨湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.3	1	1	1	1.5	695
2	四	雞蓉玉米粥	燕麥飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	當季	全麥土司 保久乳	4.7	1.5	1.4	1	0.5	1.7	685
3	五	雞絲麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	牛蒡雞湯	當季	燉奶	4.6	1.5	1.6	1	1	1.6	739
6	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	馬鈴薯燒肉	洋蔥玉米肉末	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	檸檬愛玉	4.7	1.6	1.4	1	0	1.5	624
7	二	什錦米苔目	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	羅宋湯	當季	奶香紫米粥	4.8	1.5	1.5	1	0.2	1.6	654
8	三	校外教學								0	0	0	0	0	0	0
9	四	麵線糊	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	蛤蜊湯	當季	旺仔小饅頭 豆漿	4.6	1.4	1.3	1	0	1.6	603
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	栗子燒雞	紅燒豆腐	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	麵包 果汁	4.7	1.5	1.3	1	0	1.5	614
13	一	波蘿奶酥吐司 豆漿	什錦珍穀飯	打拋豬肉	炒絲瓜	時蔬	番茄蛋花湯	當季	鍋貼	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622
14	二	饅頭 保久乳	結業式					1.2	0	0	0	0	0.5	0	144	

餐點設計：張嘉月

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長(園長)：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