

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第二學期 三月份餐點表

| 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 | |
| 2 | 二 | 蘿蔔糕 豆漿 | 全穀飯 | 破布子蒸魚 | 番茄炒蛋 | 時蔬 | 大黃瓜排骨湯 | 當季 | 綠豆湯 | 4.7 | 1.7 | 1.6 | 1 | 0 | 1.6 | 642 |
| 3 | 三 | 高麗菜鹹粥 | 什錦炒麵 | | | 時蔬 | 娃娃菜蘿蔔湯 | 當季 | 生日蛋糕 | 4.7 | 1.5 | 1.4 | 1 | 0 | 1.6 | 621 |
| 4 | 四 | 麵線糊 | 全穀飯 | 香滷排骨 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 金菇蛋花湯 | 當季 | 淡水魚丸湯 | 4.5 | 1.6 | 1.4 | 1 | 0 | 1.6 | 615 |
| 5 | 五 | 芋頭肉末粥 | 全穀飯 | 蒲燒鯛魚 | 紅絲炒蛋 | 時蔬 | 冬瓜排骨湯 | 當季 | 鍋貼 | 4.7 | 1.6 | 1.4 | 1 | 0 | 1.6 | 629 |
| 8 | 一 | 吐司 黑豆奶 | 全穀飯 | 蜜汁雞腿排 | 茄汁豆包 | 時蔬 | 羅宋湯 | 當季 | 薏仁牛奶 | 4.6 | 1.8 | 1.3 | 1 | 0.5 | 1.5 | 691 |
| 9 | 二 | 什錦麵 | 全穀飯 | 瓜子肉 | 滷白菜 | 時蔬 | 鮮菇豆芽湯 | 當季 | 奶酪 | 4.5 | 1.4 | 1.6 | 1 | 1 | 1.5 | 719 |
| 10 | 三 | 雞絲蛋麵 | 海鮮燴飯 | | | 時蔬 | 玉米排骨湯 | 當季 | 小兔包 | 4.7 | 1.5 | 1.4 | 1 | 0 | 1.5 | 616 |
| 11 | 四 | 田園蔬菜粥 | 全穀飯 | 栗子燒雞 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 髮菜豆腐羹 | 當季 | 茶葉蛋 大麥水 | 4.6 | 1.8 | 1.4 | 1 | 0 | 1.5 | 634 |
| 12 | 五 | 米粉湯 | 全穀飯 | 筍絲燒肉 | 客家小炒 | 時蔬 | 酸辣湯 | 當季 | 葡萄餐包 | 4.6 | 1.5 | 1.4 | 1 | 0 | 1.6 | 614 |
| 15 | 一 | 奶皇包 米漿 | 全穀飯 | 三杯雞 | 紅燒豆腐 | 時蔬 | 皇帝豆排骨湯 | 當季 | 餛飩湯 | 4.6 | 1.6 | 1.3 | 1 | 0 | 1.6 | 619 |
| 16 | 二 | 廣東粥 | 全穀飯 | 海帶結燒肉 | 香菇蒸蛋 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 當季 | 芋頭西米露 | 4.7 | 1.6 | 1.3 | 1 | 0.2 | 1.5 | 646 |
| 17 | 三 | 什錦麵 | 海鮮義大利麵 | | | 時蔬 | 蘑菇濃湯 | 當季 | 蘿蔔糕湯 | 4.6 | 1.6 | 1.4 | 1 | 0 | 1.5 | 617 |
| 18 | 四 | 銀魚糙米粥 | 全穀飯 | 洋芋燒雞 | 豆干炒肉絲 | 時蔬 | 四神湯 | 當季 | 鮮奶脆片 | 4.5 | 1.6 | 1.3 | 1 | 0.5 | 1.5 | 668 |
| 19 | 五 | 米苔目湯 | 全穀飯 | 打拋豬肉 | 洋蔥炒蛋 | 時蔬 | 蘿蔔排骨湯 | 當季 | 海綿蛋糕 | 4.6 | 1.6 | 1.4 | 1 | 0 | 1.6 | 622 |
| 22 | 一 | 胡蘿蔔吐司 牛奶 | 全穀飯 | 醬爆肉絲 | 炒三丁 | 時蔬 | 牛蒡雞湯 | 當季 | 地瓜湯 | 4.6 | 1.6 | 1.3 | 1 | 0.5 | 1.6 | 679 |
| 23 | 二 | 皮蛋瘦肉粥 | 全穀飯 | 海帶豬腱豆干 | 小黃瓜炒甜不辣 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 當季 | 紅豆牛奶 | 4.5 | 1.6 | 1.5 | 1 | 0.3 | 1.4 | 644 |
| 24 | 三 | 鍋燒意麵 | 咖哩雞燴飯 | | | 時蔬 | 山藥排骨湯 | 當季 | 水煮玉米 | 4.6 | 1.5 | 1.2 | 1 | 0 | 1.5 | 604 |
| 25 | 四 | 蔬菜小米粥 | 全穀飯 | 紅燒虱目魚 | 玉米筍炒肉絲 | 時蔬 | 芥菜雞湯 | 當季 | 綠豆薏仁湯 | 4.7 | 1.6 | 1.4 | 1 | 0 | 1.5 | 624 |
| 26 | 五 | 粿仔湯 | 全穀飯 | 滷肉燥烏蛋 | 木耳炒麵腸 | 時蔬 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 當季 | 小波蘿餐包 | 4.6 | 1.5 | 1.3 | 1 | 0 | 1.5 | 613 |
| 29 | 一 | 饅頭夾蛋 豆漿 | 全穀飯 | 紅燒魚 | 蟹肉豆腐羹 | 時蔬 | 香菇雞湯 | 當季 | 南瓜葡萄乾 | 4.7 | 1.6 | 1.3 | 1 | 0 | 1.6 | 626 |
| 30 | 二 | 高麗菜麵線 | 全穀飯 | 百葉結燒肉 | 玉米炒蛋 | 時蔬 | 薑絲豆腐魚湯 | 當季 | 奶香紫米粥 | 4.7 | 1.7 | 1.4 | 1 | 0.3 | 1.4 | 664 |
| 31 | 三 | 校外教學 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

餐點設計：陳俞靜

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

