

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 107 學年度第二學期五月份餐點表

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	什錦炒飯			時蔬	黃豆芽排骨湯	當季	餛飩湯	4.7	1.3	1.2	1	0.5	1.6	659
2	四	粿仔湯	燕麥飯	蒜泥魚片	紅絲炒蛋	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	地瓜甜湯	4.7	1.5	1.4	1	0	1.5	616
3	五	雞絲麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	蓮藕排骨湯	當季	鍋貼	4.7	1.6	1.5	1	0	1.7	636
6	一	奶黃包 米漿	什錦珍穀飯	馬鈴薯燒肉	木耳炒麵腸	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	絲瓜麵線	4.6	1.3	1.6	1	0	1.7	606
7	二	什錦米苔目	胚芽飯	香滷排骨	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	羅宋湯	當季	芋奶西米露	4.6	1.4	1.5	1	0.2	1.6	632
8	三	清粥小菜	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	芝麻包 牛奶	4.6	1.3	1.3	1	0.5	1.7	659
9	四	麵線糊	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	蛤蜊湯	當季	綠豆湯	4.8	1.5	1.4	1	0	1.8	637
10	五	高麗菜鹹粥	胚芽飯	蒲燒鯛魚	紅燒豆腐	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	麵包 果汁	4.5	1.5	1.3	1.5	0	1.7	639
13	一	馬來糕 豆漿	什錦珍穀飯	打拋豬肉	玉米蒸蛋	時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.6	1.3	1	0	1.6	619
14	二	什錦麵	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	瓜子雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.6	1.3	1	0	1.7	624
15	三	芋頭肉末粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	水煮玉米	4.6	1.5	1.2	1	0	1.5	604
16	四	小饅頭	燕麥飯	紅燒虱目魚	三杯豆包	時蔬	山藥排骨湯	當季	淡水魚丸湯	4.7	1.5	1.4	1	0	1.7	625
17	五	五味鹹粥	胚芽飯	滷雞腿	炒桂竹筍	時蔬	味噌豆腐湯	當季	鮮奶脆片	4.5	1.5	1.4	1	0.5	1.6	667
20	一	鮮奶饅頭 豆漿	什錦珍穀飯	南瓜燒肉	玉米炒蛋	時蔬	薑絲魚湯	當季	紅豆湯	4.7	1.6	1.3	1	0	1.7	631
21	二	香菇糙米粥	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	麻婆豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	珍珠肉丸子	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	612
22	三	鍋燒意麵	咖哩雞燴飯			時蔬	ABC 營養湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.4	1.3	1	0.2	1.6	627
23	四	雞蓉玉米粥	燕麥飯	紅燒魚	豆干炒肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	當季	檸檬愛玉	4.6	1.5	1.3	1	0	1.6	611
24	五	蘿蔔糕湯	胚芽飯	味噌豬肉	蒸三色蛋	時蔬	海芽豆腐湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	4.5	1.5	1.3	1	0.5	1.6	664
27	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	螞蟻上樹	時蔬	牛蒡雞湯	當季	糯米腸 大麥水	4.6	1.5	1.4	1	0.5	1.5	669
28	二	什錦冬粉	胚芽飯	百頁結燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	黃瓜排骨湯	當季	旺仔小饅頭 保久乳	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.6	676
29	三	廣東粥	什錦炒烏龍麵			時蔬	鮮菇湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.3	1.4	1	0.2	1.6	614
30	四	煎蛋三明治 米漿	燕麥飯	三杯雞	芹香白干絲	時蔬	四神湯	當季	湯餃	4.6	1.4	1.5	1	0	1.7	612
31	五	田園蔬菜粥	胚芽飯	彩椒雞柳	蕃茄炒蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	麵包 優酪乳	4.7	1.4	1.4	1	0.5	1.7	677

餐點設計：張嘉月

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長(園長)：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