

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 學年度第一學期一月份餐點表

日期	星期	上午點心	午飯				下午點心	全穀 糧莖 類 (份)	肉魚 蛋豆 類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	奶 類 (份)	油 脂 (份)	熱 量 (份)
			主食	副食		湯								
3	二	奶黃包 米漿	胚芽飯	彩椒雞柳	香煎雞蛋豆腐	時蔬	青菜蛋花湯	當季	牛奶燕麥粥	3	1	1	0.2	767.5
4	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯		時蔬	四神湯	當季	小米薏仁粥	4	2.5	1	0.8	762.5	
5	四	麵線糊	燕麥飯	紅燒魚	豆干炒肉絲	時蔬	芥菜雞煲湯	當季	花生仁湯	4	2.5	0	665	
6	五	海芽玉米燕麥粥	胚芽飯	豬排	蠔油茄子	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	茶葉蛋 大麥水	2	1	0	662.5	
9	一	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	蒜泥魚片	紅絲炒蛋	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	綠豆薏仁	2.5	1	0.8	797.5	
10	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	蘿蔔玉米湯	當季	奶香紫米粥	2	1	0.2	670	
11	三	清粥小菜	什錦炒米粉			時蔬	山藥排骨湯	當季	起酥蛋糕 牛奶	4	2.5	0.8	762.5	
12	四	馬來糕 豆漿	燕麥飯	破布子蒸魚	香菇蒸蛋	時蔬	鮮菇湯	當季	蕎麥玉米粥	4.5	2.5	0	677.5	
13	五	田園蔬菜粥	胚芽飯	香滷排骨	百葉結燒肉	時蔬	番茄蛋花湯	當季	海苔飯捲	5	2.5	0	735	
16	一	饅頭夾蛋 豆漿	什錦珍穀飯	豆瓣魚片	木耳炒麵腸	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	紅豆牛奶	5	3	0.2	780	
17	二	蔬菜小米粥	胚芽飯	洋芋燉雞	蒸三色蛋	時蔬	味噌豆腐湯	當季	八寶燉奶	5	2	0.2	727.5	
18	三	珍珠丸子	翡翠蛋炒飯			時蔬	玉米濃湯	當季	燕麥薏仁	5	2.5	0	712.5	
19	四	小兔包 豆漿	休業式						2	0.8	0	0	222.5	
20	五	寒假開始												

餐點設計：鄭鳳如

營養師

營養師 李美增

主任

幼兒園 周寶華

校長

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