

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 113 年度第一學期 11 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	五	玉米味噌拉麵	全穀飯	破布子蒸魚	小黃瓜炒肉片	時蔬	娃娃菜排骨湯	當季	紅豆銅鑼燒	4.6	1.5	1.6	1	0	1.4	609.5
04	一	紅豆吐司鮮奶	全穀飯	梅花燒南瓜	干貝絲瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	肉片羹	4.5	1.5	1.6	1	0.5	1.5	667
05	二	當季水果	全穀飯	日式照燒豬肉	芹菜炒豆包	時蔬	蘿蔔貢丸湯		八寶甜湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	619.8
06	三	小兔包 豆漿	和風雞肉炒麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	生日蛋糕	4.5	1.5	1.5	1	0.2	1.5	628.5
07	四	鄉村野菇細麵	全穀飯	瓜子肉	菇菇燴黃瓜	時蔬	蛤蜊雞湯	當季	水煮蛋	4.5	1.5	1.6	1	0	1.5	607
08	五	麻油肉片麵線	全穀飯	洋蔥番茄燉雞	玉米蒸蛋	時蔬	海帶結排骨湯	當季	杯子蛋糕	4.5	1.6	1.5	1	0	1.4	608.3
11	一	小饅頭 鮮奶	全穀飯	蘿蔔燒肉	鐵板豆腐	時蔬	雙菇雞湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.5	1	0.5	1.4	675.3
12	二	當季水果	全穀飯	蜜汁雞腿	什錦冬粉	時蔬	酸辣湯		檸檬愛玉	4.5	1.5	1.5	1	0	1.5	544.5
13	三	香菇肉末粥	日式炒烏龍			時蔬	黃瓜貢丸湯	當季	芋泥包	4.5	1.5	1.5	1	0	1.4	600
14	四	麵疙瘩	全穀飯	三杯雞	茄汁豆包	時蔬	麻油雞湯	當季	關東煮	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	612.8
15	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	4.5	1.5	1.6	1	0	1.4	602.5
18	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	1.5	1.6	1	0	1.4	609.5
19	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	1.5	1	0	1.5	552.8
20	三	什錦麵	滷肉飯			時蔬	味噌豆腐湯	當季	珍珠丸子	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	619.8
21	四	田園蔬菜粥	全穀飯	海帶結燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	玉米濃湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.6	1.6	1	0.5	1.5	682.3
22	五	什錦冬粉湯	全穀飯	蔥燒魚	咖哩鴿蛋	時蔬	玉米排骨湯	當季	葡萄小麵包	4.5	1.5	1.6	1	0	1.4	602.5
25	一	馬來糕 米漿	全穀飯	蔥油雞	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	豆花	4.6	1.5	1.5	1	0	1.4	607
26	二	當季水果	全穀飯	筍絲燒肉	紅燒豆腐	時蔬	番茄蛋花湯		麵線糊	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	612.8
27	三	皮蛋瘦肉粥	什錦炒麵			時蔬	黃瓜排骨湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.4	667
28	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	1.5	1.6	1	0	1.5	614
29	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	鮮奶脆片	4.5	1.5	1.6	1	0.5	1.4	662.5

餐點設計：陳佩伶、許薔云

營養師：李美增

園主任：鄭佳柔

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**

***幼兒園使用之豬肉及豬可食部位原料之原產地為台灣；未使用輻射污染食品**

***「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」**

