

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 學年度第 1 學期十二月份餐點表

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	一		運動會補假													
3	二	小兔包 米漿	燕麥飯	茄汁鮪魚	玉米蒸蛋	時蔬	芥菜蛤蜊雞湯	當季	紅豆湯	5.5	3	1	1	0	2	785
4	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒河粉	時蔬			紅白蘿蔔排骨湯	當季	花生豆花	4	3	1	1	1	2	810
5	四	大腸麵線	胚芽飯	紅燒獅子頭	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	番茄豆腐蛋花湯	當季	海苔飯捲	4.5	3	1.3	1	0	2.5	745
6	五	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	蔥香吻仔魚	香椿豆皮	時蔬	波菜豬肝湯	當季	水煮玉米	4.5	2.5	1	1	1	1	807.5
9	一	御飯糰	胚芽飯	香菇滑雞	玉米筍炒肉絲	時蔬	海帶小魚湯	當季	雞蛋糕	5	2	1.9	1	0	2.5	720
10	二	麵頁湯	燕麥飯	糖醋排骨	蟹肉豆腐羹	時蔬	髮菜金茸湯	當季	蛋捲 牛奶	4	2.5	1	1	1	2	772.5
11	三	銀絲捲 豆漿	鮮蝦鳳梨炒飯	時蔬			蛋餃青菜湯	當季	花生奶露	4	3	1	1	0.5	2.5	767.5
12	四	雞蓉玉米山藥粥	胚芽飯	瓜子肉	紅絲炒蛋	時蔬	虱目魚肚粥	當季	麵包 果汁	5.5	2.5	1	1	0	2.5	770
13	五	叉燒包	什錦珍穀飯	酥炸安康魚	香滷百頁鵝鴨蛋	時蔬	金針大骨湯	當季	薑汁地瓜湯	5.5	2	1	1	0	2	710
16	一	蒸餃	胚芽飯	栗子燒雞	香蒜炒貝	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	綠豆湯	5	3	1	1	0	2	750
17	二	地瓜稀飯 小菜	燕麥飯	清蒸魚	麻婆豆腐	時蔬	蘿蔔芹珠湯	當季	鮮奶酪	5	2	1	1	0.5	2	740
18	三	麵包 牛奶	水餃	時蔬			酸辣湯	當季	蒸米血糕	5	2	1	1	1	1.5	782.5
19	四	蘿蔔糕湯	胚芽飯	蔥油雞	開陽白菜	時蔬	玉米濃湯	當季	披薩	5.6	2.5	1	1	0	2.5	777
20	五	小饅頭 豆漿	什錦珍穀飯	鹹蛋蒸肉	西芹燴鮑片	時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	冬至鹹湯圓	5.5	3	1.7	1	0	2	802.5
23	一	肉鬆麵包	胚芽飯	香煎剝皮魚	熱拌魚翅	時蔬	黃豆芽排骨湯	當季	蛋塔	5.5	2.5	1.5	1	0	2	760
24	二	皮蛋瘦肉粥	燕麥飯	三杯雞	鳳梨蝦球	時蔬	豬血湯	當季	銅鑼燒	6	3	1	1	0	2.5	842.5
25	三	水煎包 豆漿	聖誕大餐													
26	四	南瓜米粉湯	胚芽飯	京醬肉絲	芙蓉蒸蛋	時蔬	河蜆湯	當季	椰奶西米露	5.5	2	1	1	0.5	2	775
27	五	馬來糕 牛奶	什錦珍穀飯	糖醋魚柳	空心菜炒羊肉	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	餛飩湯	5	2.5	1	1	1	2	842.5
30	一	蔥油餅 豆漿	胚芽飯	紅糟肉	黃瓜炒花枝	時蔬	山藥蓮子排骨湯	當季	馬鈴薯餅 蜂蜜水	5.5	3	1	1	0	2.5	807.5
31	二	波菜小魚粥	燕麥飯	磨菇雞柳	揚初豆腐	時蔬	ABC 營養湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	3.3	1.2	1	0	2.5	765

校長：楊來坤

園主任：周寶華

營養師：李美增

餐點設計：魏文莉

* 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