

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 113 學年度第一學期八 & 九月份餐點表

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	
8/30	五	芝麻包 鮮奶	咖哩雞燴飯		時蔬	玉米濃湯	當季	水煮蛋	4.5	1.5	1.5	1	0.5	1.4	660	
9/02	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦炒麵		時蔬	香菇雞湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.5	1.5	1	0.5	1.4	660	
9/03	二	高麗菜鹹粥	滷肉飯+滷鵝蛋		時蔬	味噌海芽湯	當季	關東煮	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	612.8	
9/04	三	粿仔湯	全穀飯	滷豬腱豆干	紅燒桂竹筍	時蔬	冬瓜蛤蜊湯	當季	生日蛋糕	4.6	1.5	1.6	1	0	1.4	609.5
9/05	四	味噌拉麵	全穀飯	瓜子肉	螞蟻上樹	時蔬	竹筍排骨湯	當季	檸檬愛玉	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	611.5
9/06	五	芋頭肉末粥	海鮮燴飯		時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	鮮奶脆片	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.4	667	
9/09	一	哈斯吐司 鮮奶	全穀飯	蒲燒鯛魚	紅絲炒蛋	時蔬	酸辣湯	當季	湯餃	4.5	1.6	1.5	1	0.5	1.4	668.3
9/10	二	雞蓉玉米粥	全穀飯	三杯雞	干貝白菜燉	時蔬	黃瓜排骨湯	當季	紅豆湯	4.7	1.5	1.6	1	0	1.5	621
9/11	三	馬來糕 鮮奶	全穀飯	香菇滑雞燴飯		時蔬	番茄蛋花湯	當季	芋奶西米露	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.4	667
9/12	四	田園蔬菜粥	全穀飯	蔥燒雞	紅燒豆腐	時蔬	玉米排骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	619.8
9/13	五	麵線糊	全穀飯	蜜汁雞腿排	茄汁豆包	時蔬	金菇蛋花湯	當季	水煮玉米	4.7	1.6	1.5	1	0	1.5	626.8
9/16	一	什錦麵	全穀飯	醬爆肉絲	咖哩鵝蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.6	1.5	1	0.2	1.4	639.3
9/17	二	中秋節放假一日														
9/18	三	蔬菜小米粥	全穀飯	日式炒烏龍		時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	糯米腸	4.6	1.5	1.5	1	0	1.4	607
9/19	四	皮蛋瘦肉粥	全穀飯	筍絲燒肉	菇菇燴黃瓜	時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.5	1.6	1	0.5	1.5	674
9/20	五	什錦米苔目	全穀飯	洋芋燉雞	洋蔥炒蛋	時蔬	黃豆芽肉片湯	當季	奶酪	4.5	1.6	1.6	1	0.5	1.5	675.3
9/23	一	蛋餅 米漿	全穀飯	腰果雞丁	麻婆豆腐	時蔬	瓜子雞湯	當季	綠豆湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.4	615.3
9/24	二	廣東粥	全穀飯	紅燒魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	大黃瓜雞湯	當季	豆花	4.5	1.5	1.6	1	0	1.4	602.5
9/25	三	麵疙瘩	全穀飯	茄汁義大利麵		時蔬	蘑菇濃湯	當季	小餐包 鮮奶	4.5	1.5	1.5	1	0.5	1.5	664.5
9/26	四	叻仔魚粥	全穀飯	紅燒栗子雞	洋蔥炒肉絲	時蔬	山藥排骨湯	當季	地瓜湯	4.6	1.5	1.6	1	0	1.4	609.5
9/27	五	什錦冬粉	全穀飯	滷肉燥烏蛋	客家小炒	時蔬	四神湯	當季	海綿蛋糕	4.6	1.6	1.5	1	0.2	1.5	643.8
9/30	一	黑糖饅頭 黃豆奶	全穀飯	蘿蔔燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	薑絲豆腐魚湯	當季	魚丸湯	4.5	1.6	1.6	1	0	1.5	615.3

餐點設計：蕭 羽

營養師：李美增

園主任：鄭佳柔

★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」

