

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 學年度第二學期二月份餐點表

| 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 | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 奶皇包 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 破布子蒸魚 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 山藥排骨湯 | 當季 | 牛奶燕麥粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 730 |
| 14 | 二 | 清粥小菜 | 胚芽飯 | 香滷排骨 | 木耳炒麵腸 | 時蔬 | 蘿蔔玉米湯 | 當季 | 烤地瓜 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 |
| 15 | 三 | 生日蛋糕 牛奶 | 咖哩燴飯 | | | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 當季 | 海苔飯捲 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 762.5 |
| 16 | 四 | 麵線糊 | 燕麥飯 | 蒜泥白肉 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 香菇雞湯 | 當季 | 紅豆牛奶 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 695 |
| 17 | 五 | 蔬菜小米粥 | 胚芽飯 | 豬排 | 蠔油茄子 | 時蔬 | 蘿蔔排骨湯 | 當季 | 茶葉蛋 蜂蜜水 | 4.5 | 3 | 1.5 | 1 | 0 | 2.5 | 750 |
| 18 | 六 | 擔仔粿仔湯 | 翡翠蛋炒飯 | | | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 當季 | 羅宋麵包 牛奶 | 4.5 | 2 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 760 |
| 20 | 一 | 三明治 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 蒜泥魚片 | 茄汁豆包 | 時蔬 | 黃豆芽排骨湯 | 當季 | 蕎麥小米粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 700 |
| 21 | 二 | 雞絲蛋麵 | 胚芽飯 | 瓜子肉 | 干貝白菜燉 | 時蔬 | 山藥什錦湯 | 當季 | 奶香紫米粥 | 4.5 | 2.5 | 1.5 | 1 | 0.2 | 2 | 720 |
| 22 | 三 | 田園蔬菜粥 | 水餃 | | | 時蔬 | 酸辣湯 | 當季 | 小米薏仁粥 | 5 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 697.5 |
| 23 | 四 | 什錦關廟麵 | 燕麥飯 | 打拋豬肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 當季 | 起酥蛋糕 牛奶 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 797.5 |
| 24 | 五 | 壽司 | 胚芽飯 | 醬爆肉絲 | 炒三丁 | 時蔬 | 金菇蛋花湯 | 當季 | 玉米沙拉 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 715 |
| 27 | 一 | 彈性放假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 二 | 228 和平紀念日 | | | | | | | | | | | | | | |

餐點設計：鄭鳳如

營養師

營養師 李美增

園主任

幼兒園主任 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

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 學年度第二學期二月份餐點表

| 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 | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 奶皇包 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 破布子蒸魚 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 山藥排骨湯 | 當季 | 牛奶燕麥粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 730 |
| 14 | 二 | 清粥小菜 | 胚芽飯 | 香滷排骨 | 木耳炒麵腸 | 時蔬 | 蘿蔔玉米湯 | 當季 | 烤地瓜 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 |
| 15 | 三 | 生日蛋糕 牛奶 | 咖哩燴飯 | | | 時蔬 | 青菜蛋花湯 | 當季 | 海苔飯捲 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 762.5 |
| 16 | 四 | 麵線糊 | 燕麥飯 | 蒜泥白肉 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 香菇雞湯 | 當季 | 紅豆牛奶 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 695 |
| 17 | 五 | 蔬菜小米粥 | 胚芽飯 | 豬排 | 蠔油茄子 | 時蔬 | 蘿蔔排骨湯 | 當季 | 茶葉蛋 蜂蜜水 | 4.5 | 3 | 1.5 | 1 | 0 | 2.5 | 750 |
| 18 | 六 | 擔仔粿仔湯 | 翡翠蛋炒飯 | | | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 當季 | 羅宋麵包 牛奶 | 4.5 | 2 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 760 |
| 20 | 一 | 三明治 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 蒜泥魚片 | 茄汁豆包 | 時蔬 | 黃豆芽排骨湯 | 當季 | 蕎麥小米粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 700 |
| 21 | 二 | 雞絲蛋麵 | 胚芽飯 | 瓜子肉 | 干貝白菜燉 | 時蔬 | 山藥什錦湯 | 當季 | 奶香紫米粥 | 4.5 | 2.5 | 1.5 | 1 | 0.2 | 2 | 720 |
| 22 | 三 | 田園蔬菜粥 | 水餃 | | | 時蔬 | 酸辣湯 | 當季 | 小米薏仁粥 | 5 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 697.5 |
| 23 | 四 | 什錦關廟麵 | 燕麥飯 | 打拋豬肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 當季 | 起酥蛋糕 牛奶 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 797.5 |
| 24 | 五 | 壽司 | 胚芽飯 | 醬爆肉絲 | 炒三丁 | 時蔬 | 金菇蛋花湯 | 當季 | 玉米沙拉 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 715 |
| 27 | 一 | 彈性放假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 二 | 228 和平紀念日 | | | | | | | | | | | | | | |

餐點設計：鄭鳳如

營養師

營養師 李美增

園主任

幼兒園主任 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