

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 學年度第二學期三月份餐點表

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									
1	三	奶黃包 米漿	什錦炒飯			時蔬	紫菜蛋花湯	當季	紅豆牛奶	4.5	2	1	1	0.2	2	670
2	四	清粥小菜	燕麥飯	滷豬腱豆干	香蒜炒貝	時蔬	鮮菇湯	當季	糙米甜湯	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
3	五	什錦麵	胚芽飯	香滷排骨	木耳炒麵腸	時蔬	玉米濃湯	當季	起酥蛋糕 牛奶	4	2.5	1	1	0.8	2.5	785
6	一	饅頭夾蛋 豆漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉結燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	4.5	3	1	1	0.2	2	745
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	彩椒雞柳	麻婆豆腐	時蔬	大頭菜排骨湯	當季	綠豆仁湯	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	4.5	2	1	1	0.8	2	725
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	魚香茄子	時蔬	金菇蛋花湯	當季	麵包 牛奶	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	豆干炒肉絲	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奶香紫米粥	5	2.5	1	1	0.2	2.5	767
13	一	三明治 米漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	紅絲炒蛋	時蔬	香菇豆芽排骨湯	當季	花生仁湯	4.5	3	1	1	0	2.5	737.5
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	牛蒡湯	當季	蕎麥粥	4	2.5	1.5	1	0	2.5	677.5
15	三	田園蔬菜粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	牛奶燕麥粥	4.5	2	1	1	0.2	2	670
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	海苔飯捲	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
17	五	五味鹹粥	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	蘿蔔玉米湯	當季	鍋貼	4.5	2.5	1.5	1	0	2.5	712.5
20	一	馬來糕 豆漿	什錦珍穀飯	豆瓣魚片	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4	3	1	1	0	2	680
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	螞蟻上樹	時蔬	薑絲魚湯	當季	羅宋麵包牛奶	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
22	三	蔬菜小米粥	義大利麵			時蔬	海鮮濃湯	當季	南瓜沙拉	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	當季	八寶燉奶	5	3	1	1	0.2	2	780
24	五	什錦米苔目	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	蓮藕龍骨湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	3	1	1	0	2.5	737.5
27	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	紅燒虱目魚	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	番茄蛋花湯	當季	小米粥	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
28	二	廣東粥	胚芽飯	茶香雞腿	番茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	燕麥薏仁	5	3	1	1	0	2.5	772.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞燴飯			時蔬	河蜆湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4.5	2	1	1	0.8	2	760
30	四	香菇糙米粥	燕麥飯	滷肉燥烏蛋	玉米筍炒肉絲	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	烤地瓜	5	2.5	1.5	1	0	2	725
31	五	校外教學														

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

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

校長 張文斌

新北市新莊區中港國小附設幼兒園105學年度第二學期三月份餐點表

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	蔬	副	湯	蔬							
1	三	奶黃包	米漿	什錦炒飯		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	紅豆牛奶	4.5	2	1	1	0.2	2	670
2	四	清粥小菜		滷豬蹄豆干	香蒜炒貝	時蔬	鮮菇湯	當季	糙米甜湯	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
3	五	什錦麵		香滷排骨	木耳炒麵腸	時蔬	玉米濃湯	當季	起酥蛋糕 牛奶	4	2.5	1	1	0.8	2.5	785
6	一	饅頭夾蛋	豆漿	破布子蒸魚	百葉結燒肉	時蔬	蛤蚧湯	當季	芋奶西米露	4.5	3	1	1	0.2	2	745
7	二	高麗菜鹹粥		彩椒雞柳	麻婆豆腐	時蔬	大頭菜排骨湯	當季	綠豆仁湯	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
8	三	生日蛋糕	牛奶	海鮮燴飯		時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	4.5	2	1	1	0.8	2	725
9	四	麵線糊		蒜泥白肉	魚香茄子	時蔬	金菇蛋花湯	當季	麵包 牛奶	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
10	五	芋頭肉末粥		蜜汁雞腿排	豆干炒肉絲	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奶香紫米粥	5	2.5	1	1	0.2	2.5	767
13	一	三明治	米漿	蒸鱈魚	紅絲炒蛋	時蔬	香菇豆芽排骨湯	當季	花生仁湯	4.5	3	1	1	0	2.5	737.5
14	二	雞絲蛋麵		瓜子肉	炒青花菜	時蔬	牛蒡湯	當季	蕎麥粥	4	2.5	1.5	1	0	2.5	677.5
15	三	田園蔬菜粥		水餃		時蔬	酸辣湯	當季	牛奶燕麥粥	4.5	2	1	1	0.2	2	670
16	四	米粉湯		紅糟肉	客家小炒	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	海苔飯捲	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
17	五	五味鹹粥		腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	蘿蔔玉米湯	當季	鍋貼	4.5	2.5	1.5	1	0	2.5	712.5
20	一	馬來糕	豆漿	豆瓣魚片	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4	3	1	1	0	2	680
21	二	飯糰		洋芋燉雞	螞蟻上樹	時蔬	薑絲魚湯	當季	羅宋麵包牛奶	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
22	三	蔬菜小米粥		義大利麵		時蔬	海鮮濃湯	當季	南瓜沙拉	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
23	四	壽司		打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	味噌豆腐湯	當季	八寶燉奶	5	3	1	1	0.2	2	780
24	五	什錦米苔目		醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	蓮藕龍骨湯	當季	茶葉蛋大麥水	4.5	3	1	1	0	2.5	737.5
27	一	果醬吐司	牛奶	紅燒虱目魚	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	番茄蛋花湯	當季	小米粥	4.5	2.5	1	1	0.8	2	797.5
28	二	廣東粥		茶香雞腿	番茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	燕麥薏仁	5	3	1	1	0	2.5	772.5
29	三	鍋燒意麵		咖哩雞燴飯		時蔬	河蚶湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4.5	2	1	1	0.8	2	760
30	四	香菇糙米粥		滷肉燥烏蛋	玉米筍炒肉絲	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	烤地瓜	5	2.5	1.5	1	0	2	725
31	五			校外教學												

餐點設計：鄭鳳如

營養師

李美增

園主任

幼幼園周寶華主任

校長

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

校長張文斌