

## 新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第二學期 4 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	四	田園蔬菜粥	全穀飯	醬爆肉絲	茄汁豆包	時蔬	金針菇蛋花湯	當季	燉奶	4.6	1.5	1.4	1	1	1.6	734
6	二	蔥抓餅	全穀飯	百葉結燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	蓮藕排骨湯	當季	地瓜湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.6	624
7	三	麵疙瘩	海鮮燴飯			時蔬	羅宋湯	當季	生日蛋糕	4.7	1.5	1.4	1	0	1.6	621
8	四	芋頭肉末粥	全穀飯	三杯雞	紅燒豆腐	時蔬	四神湯	當季	薏仁牛奶	4.7	1.6	1.3	1	0.5	1.7	691
9	五	麵線糊	全穀飯	醬燒虱目魚	木耳炒麵腸	時蔬	山藥排骨湯	當季	鍋貼	4.6	1.6	1.5	1	0	1.7	629
12	一	小饅頭 豆漿	全穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	仙草鮮奶凍	4.7	1.6	1.5	1	0.3	1.5	663
13	二	雞絲蛋麵	全穀飯	紅糟肉	干貝白菜燉	時蔬	牛蒡雞湯	當季	餛飩湯	4.5	1.7	1.6	1	0	1.5	624
14	三	廣東粥	什錦炒烏龍麵			時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.8	1.6	1	0	1.5	632
15	四	什錦麵	全穀飯	紅燒魚	客家小炒	時蔬	雞茸玉米濃湯	當季	芋香西米露	4.6	1.7	1.4	1	0	1.6	630
16	五	雞茸玉米粥	全穀飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	時蔬	蛤蜊湯	當季	海綿蛋糕	4.6	1.6	1.5	1	0	1.6	624
19	一	蘿蔔糕 米漿	全穀飯	蒲燒鯛魚	炒三丁	時蔬	酸辣湯	當季	湯餃	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622
20	二	什錦羹麵	全穀飯	栗子燒雞	玉米筍炒肉絲	時蔬	薑絲豆腐魚湯	當季	南瓜葡萄乾	4.7	1.6	1.4	1	0	1.5	624
21	三	糙米銀魚粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	綠豆湯	4.7	1.5	1.4	1	0	1.5	616
22	四	鍋燒意麵	全穀飯	筍絲燒肉	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	鳳梨苦瓜湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.4	1.6	1	0.5	1.6	670
23	五	魚片粥	全穀飯	滷肉燥烏蛋	麻婆豆腐	時蔬	玉米排骨湯	當季	蔓越莓吐司	4.7	1.6	1.4	1	0	1.5	624
26	一	哈斯吐司 牛奶	全穀飯	打拋豬肉	白菜滷	時蔬	香菇雞湯	當季	福州魚丸	4.6	1.5	1.6	1	0.5	1.6	679
27	二	米粉湯	全穀飯	香滷排骨	肉末桂竹筍	時蔬	鮮菇湯	當季	鮮奶脆片	4.6	1.6	1.6	1	0.5	1.6	687
28	三	皮蛋瘦肉粥	咖哩雞飯			時蔬	大黃瓜排骨湯	當季	水煮玉米	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	618
29	四	什錦冬粉	全穀飯	破布子蒸魚	番茄炒蛋	時蔬	海芽豆腐湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.7	1.6	1	0.3	1.6	671
30	五	蔬菜小米粥	全穀飯	海帶結燒肉	豆干炒肉絲	時蔬	番茄蛋花湯	當季	葡萄餐包 豆奶	4.7	1.7	1.4	1	0	1.6	637

餐點設計：陳俞靜

營養師：李美增

園主任：周寶華

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。

