

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 104 學年度第一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									
1	二	小饅頭 豆漿	胚芽飯	紅燒虱目魚肚	玉米蒸蛋	時蔬	芥菜雞湯	當季	什錦豆花	4	3	1.2	1	0	2	685	
2	三	生日蛋糕 牛奶	家常肉絲炒麵			時蔬	紅白蘿蔔排骨湯	當季	海苔飯捲	4	2	1	1	1	2	740	
3	四	廣東粥	燕麥飯	香菇滑雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	海帶小魚湯	當季	鍋貼	4	3	1	1	0	2	685	
4	五	麵線糊	胚芽飯	紅燒獅子頭	香椿豆皮	時蔬	番茄豆腐蛋花湯	當季	小兔包	5	3	1.2	1	0	2	750	
7	一	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	蒜香吻仔魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	菠菜豬肝湯	當季	水煮玉米	4	3	1.2	1	1	1.5	792.5	
8	二	御飯團	胚芽飯	炸雞排	蟹肉豆腐羹	時蔬	髮菜金茸湯	當季	湯餃	4	3	1	1	0	2	680	
9	三	麵頁湯	鮮蝦鳳梨炒飯			時蔬	蛋餃青菜湯	當季	蛋捲 牛奶	4.5	2	1.2	1	1	2	770	
10	四	雞蓉玉米山藥粥	燕麥飯	瓜子肉	紅絲炒蛋	時蔬	虱目魚肚湯	當季	披薩 果汁	4	3	1	1	0	2	680	
11	五	什錦麵	胚芽飯	酥炸安康魚	香滷百頁鵝鴨蛋	時蔬	金針大骨湯	當季	銅鑼燒	4.5	2	1	1	0	2.5	640	
14	一	吐司 果醬 牛奶	什錦珍穀飯	磨菇雞柳	香蒜炒貝	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	綠豆麥片湯	4	3	1	1	1	2	810	
15	二	雞絲麵	胚芽飯	清蒸魚	麻婆豆腐	時蔬	薑絲蛤蜊湯	當季	銀絲捲	4	2	1	1	0	2	605	
16	三	五味鹹粥	水 餃			時蔬	酸辣湯	當季	地瓜湯	4.5	2	1	1	0	2	640	
17	四	蘿蔔糕湯	燕麥飯	香滷車輪排骨	魚香茄子	時蔬	玉米濃湯	當季	蛋糕 大麥水	4	3	1.5	1	0	2	687	
18	五	餛飩湯	胚芽飯	鹹蛋蒸肉	蘆筍蝦仁	時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	奶黃包 牛奶	4	2.5	1	1	1	2	797.5	
21	一	肉包 豆漿	什錦珍穀飯	紅燒剝皮魚	螞蟻上樹	時蔬	黃豆芽排骨湯	當季	關東煮	4.5	2.5	1	1	0	2	667.5	
22	二	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	麻油雞	鳳梨蝦球	時蔬	蘿蔔芹珠湯	當季	紅豆湯圓	4	2.5	1	1	0	2	642.5	
23	三	馬來糕 牛奶	燕麥飯	京醬肉絲	芙蓉蒸蛋	時蔬	河蜆湯	當季	椰奶西米露	4.5	2.5	1	1	1	2	807.5	
24	四	南瓜米粉湯	胚芽飯	破布子蒸魚	空心菜炒羊肉	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	蛋 塔	4	3	1	1	0	2	680	
25	五	鴨肉冬粉湯	聖 誕 特 餐						當季	福州丸湯	4.5	2.5	1	1	0	2	677.5
28	一	燒餅夾蛋 豆漿	什錦珍穀飯	百葉結燒肉	塔香茄子	時蔬	鮮魚湯	當季	麵包 大麥水	4.5	2.5	1.2	1	0	2	682.5	
29	二	香菇竹筍燕麥粥	胚芽飯	栗子燒雞	黃瓜炒花枝	時蔬	山藥蓮子排骨湯	當季	薯餅 蜂蜜水	4	2.5	1	1	0	2	642.5	
30	三	擔仔粿仔湯	滑蛋雞肉燴飯			時蔬	味噌魚湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4	2	1	1	1	2	735	
31	四	菠菜小魚粥	燕麥飯	紅糟肉	紅燒豆腐	時蔬	ABC 營養湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4	3	1	1	0	2	680	

校長

園主任

營養師

餐點設計：王美英