

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 學年度第一學期十月份餐點表

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	雞茸玉米粥	胚芽飯	百頁結燒肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	當季	芋奶西米露	4.7	1.4	1.3	1	0.3	1.7	650
2	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒烏龍			有機蔬菜	玉米排骨湯	當季	檸檬愛玉	4.4	1.2	1.1	1	0.5	1.6	627
3	四	田園蔬菜粥	燕麥飯	烏蛋脆瓜肉	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	番茄蛋花湯	當季	全麥吐司鮮奶	4.6	1.3	1.4	1	0.5	1.5	652
4	五	煎蛋三明治	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	麻婆豆腐	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622
5	六	米粉湯	胚芽飯	醬爆肉絲	炒絲瓜	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季	手捲	4.5	1.5	1.5	1	0	1.5	605
7	一	燒餅夾蛋豆漿	什錦珍穀飯	香滷排骨	木耳炒麵腸	有機蔬菜	鮮菇豆芽湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.5	1.3	1	0.5	1.4	662
8	二	芋頭肉末粥	胚芽飯	三杯雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	當季	綠豆湯	4.7	1.5	1.4	1	0	1.5	616
9	三	麵線糊	海鮮燴飯			有機蔬菜	羅宋湯	當季	杯子蛋糕優酪乳	4.6	1.3	1.2	1	0.5	1.5	647
10	四	雙 十 連 假														
11	五															
14	一	奶皇包 米漿	什錦珍穀飯	蒜泥魚片	番茄炒蛋	有機蔬菜	瓜子雞湯	當季	仙草鮮奶凍	4.6	1.6	1.3	1	0.3	1.5	651
15	二	什錦麵	胚芽飯	筍絲燒肉	白菜滷	有機蔬菜	雞茸玉米濃湯	當季	福州魚丸	4.5	1.5	1.4	1	0	1.6	607
16	三	皮蛋瘦肉粥	咖哩雞飯			有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季	葡萄吐司鮮奶	4.6	1.6	1.3	1	0.5	1.5	675
17	四	雞絲蛋麵	燕麥飯	紅燒虱目魚	炒三丁	有機蔬菜	酸辣湯	當季	湯餃	4.5	1.7	1.3	1	0	1.6	621
18	五	廣東粥	胚芽飯	栗子燒雞	玉米筍炒肉絲	有機蔬菜	薑絲魚湯	當季	燉奶	4.6	1.4	1.5	1	0.5	1.6	668
21	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	洋蔥玉米肉末	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季	奶香紫米粥	4.7	1.6	1.3	1	0.2	1.5	646
22	二	鍋燒意麵	胚芽飯	豆瓣魚片	茄汁豆包	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯	當季	旺仔小饅頭保久乳	4.8	1.5	1.4	1	0.5	1.6	688
23	三	糙米銀魚粥	海鮮義大利麵			有機蔬菜	蘑菇濃湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.4	1.2	1	0.5	1.5	656
24	四	麵疙瘩	燕麥飯	打拋豬肉	豆干炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.6	1.3	1	0	1.7	617
25	五	五味鹹粥	胚芽飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	有機蔬菜	蛤蜊湯	當季	鍋貼	4.6	1.6	1.4	1	0	1.6	622
28	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	金菇蛋花湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.5	1.3	1	0.5	1.5	667
29	二	魚片粥	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	有機蔬菜	牛蒡雞湯	當季	壽司	4.7	1.6	1.5	1	0	1.6	631
30	三	肉羹麵	滷肉飯加滷蛋			有機蔬菜	ABC 營養湯	當季	水煮玉米	4.7	1.6	1.3	1	0	1.6	626
31	四	高麗菜鹹粥	燕麥飯	洋芋燉雞	客家小炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季	麵包寶吉果汁	4.6	1.6	1.3	1	0	1.5	615

餐點設計：魏米庭

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：李俊榮

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