

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 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	糙米銀魚粥	燕麥飯	磨菇肉片	毛豆蝦仁	時蔬	玉米蛋花湯	當季	布丁	4.5	3.5	1	1	0	2	752.5
2	三	生日蛋糕 優酪乳	咖哩雞飯			時蔬	豆腐海芽味噌湯	當季	土魷魚羹湯	4	3	1	1	0.5	2.5	767.5
3	四	河粉湯	胚芽飯	紅燒鯛魚片	黃瓜鵪鶉蛋	時蔬	黃豆芽排骨湯	當季	蒸糯米腸 麥仔水	5	3	1	1	0	2	750
4	五	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	瓜仔肉	芹菜炒甜不辣	時蔬	蛤蜊雞湯	當季	紅豆湯圓	4.5	2.5	1	1	1	2	807.5
7	一	海苔飯捲	胚芽飯	糖醋咕咾肉	蟹肉豆腐羹	時蔬	莧菜吻仔魚湯	當季	茶葉蛋 蜂蜜水	4	3	1	1	0	2.5	702.5
8	二	肉燥麵	燕麥飯	香煎黃魚	紅蘿蔔炒蛋	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	吐司 鮮奶	5	2	1	1	1	2	805
9	三	馬來糕 豆漿	油飯			時蔬	四神湯	當季	淡水魚丸湯	4	3.5	1	1	0	2.5	740
10	四	國慶日放假一天														
11	五	小饅頭 豆漿	胚芽飯	香酥雞腿	開陽白菜	時蔬	番茄蛋花湯	當季	烤地瓜	4.5	2.5	1.5	1	0	2.5	712.5
14	一	肉包 豆漿	胚芽飯	滷翅小腿	蘆筍蝦仁	時蔬	鮮菇湯	當季	日式蒸蛋	4.5	3	1	1	0	2	715
15	二	豚骨拉麵	燕麥飯	炸柳葉魚	海帶結燒肉	時蔬	青菜豆腐湯	當季	麵包 優酪乳	4.5	2.5	1.2	1	0.5	2	747.5
16	三	蘿蔔糕	肉絲蛋炒飯			時蔬	鮮魚湯	當季	什錦豆花	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
17	四	鮑魚粥	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	茄汁豆包	時蔬	冬瓜蛤蜊湯	當季	雞蛋糕 純果汁	5	2.5	1	1.8	0	2	760.5
18	五	煎蛋吐司 牛奶	什錦珍穀飯	鹽酥雞	豆豉青蚵	時蔬	香菇肉羹湯	當季	水煮玉米	4.5	2.5	1	1	1	2	807.5
21	一	飯糰 米漿	胚芽飯	豆酥鱈魚	腐皮炒肉絲	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	芋圓地瓜湯	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
22	二	麵疙瘩	燕麥飯	紅燒獅子頭	蒜炒鯊魚	時蔬	酸辣湯	當季	蘇打餅乾 牛奶	5	2	1	1	1	2.5	827.5
23	三	手抓餅 豆漿	什錦炒烏龍麵			時蔬	黃瓜大骨湯	當季	福州丸湯	4	3	1	1	0	2.5	702.5
24	四	五味鹹粥	胚芽飯	紅燒雞腿	洋蔥炒蛋	時蔬	菠菜小魚湯	當季	銅鑼燒	5	2.5	1.5	1	0	2	725
25	五	蘋果起酥派 鮮奶	什錦珍穀飯	筍絲燒肉	花椰菜炒花枝丸	時蔬	味噌豆腐湯	當季	餛飩蛋花湯	4.5	2	1.5	1	1	2	782.5
28	一	御飯糰	胚芽飯	糖醋魚柳	肉末蒸蛋	時蔬	山藥雞湯	當季	八寶粥	5	2.5	1	1	0	2.5	735
29	二	蚵仔麵線	燕麥飯	豆豉排骨	客家小炒	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	鮮奶脆片	4.5	2.5	1	1	1	2	807.5
30	三	珍珠丸子 糙米漿	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	魷魚羹	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
31	四	清粥小菜	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	麻婆豆腐	時蔬	蓮藕龍骨湯	當季	鮮奶酪	4.5	2.5	1	1	0.5	2	742.5

校長：楊來坤

園主任：周寶華

營養師：李美增

餐點設計：魏文莉

* 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