

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 學年度第一學期十一餐點表

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	五	水煎包 豆漿	什錦珍穀飯	三杯雞	鳳梨蝦球	時蔬	青菜蛋花湯	當季	地瓜湯	5	3	1.2	1	0	2.5	777.5
4	一	韭菜盒 米漿	胚芽飯	南瓜燒肉	銀魚烘蛋	時蔬	番茄豆腐湯	當季	椰汁西米露	5.5	2.5	1.7	1	0.5	2	830
5	二	芋頭鹹粥	燕麥飯	麻油雞	毛豆三丁	時蔬	海芽蛋花湯	當季	鍋貼	6	3	1	1	0	2.5	842.5
6	三	蛋糕 牛奶	什錦炒麵	時蔬			薑絲河蜆湯	當季	八寶粥	5	2	1	1	1	2	805
7	四	絲瓜肉絲麵線	胚芽飯	茄汁魚片	家常豆腐	時蔬	豬血湯	當季	蘇打餅乾蜂蜜水	6	2.5	1	1	0	2.5	805
8	五	波蘿麵包 優酪乳	什錦珍穀飯	香滷豬腱	三色蛋	時蔬	小魚萹菜湯	當季	薑汁豆花	5	2.5	1.2	1	0.8	2	821.5
11	一	燒餅夾蛋 豆漿	胚芽飯	番茄燉雞	五彩蝦仁	時蔬	三絲湯	當季	蒸糯米腸	6	2.5	1	1	0	2.5	805
12	二	古早味米粉湯	燕麥飯	清蒸鱈魚	茭白筍炒肉絲	時蔬	味噌豆腐湯	當季	虎皮蛋糕 牛奶	6	2	1	1	1	2	875
13	三	鮮奶饅頭 米漿	白飯	滷肉	豆干海帶	時蔬	冬瓜干貝湯	當季	紫米桂圓粥	6	2	1.5	1	0	2	757.5
14	四	糙米排骨粥	胚芽飯	炸雞排	開陽白菜	時蔬	酸辣湯	當季	鮮奶玉米脆片	5	2.5	1.2	1	1	2.5	870
15	五	煎蛋吐司	什錦珍穀飯	煎帶魚	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	當季	燒仙草	6	2.5	1	1	0	2.5	805
18	一	小籠包 豆漿	胚芽飯	破布子蒸魚	三杯麵腸	時蔬	番茄蛋花湯	當季	水煮玉米	5	3	1	1	0	2.5	772.5
19	二	蘿蔔糕湯	燕麥飯	豬井	香椿豆腐	時蔬	苦瓜小魚干湯	當季	銅鑼燒 牛奶	6	2	1	1	1	2	875
20	三	壽司	咖哩海鮮麵	時蔬			青菜豆腐湯	當季	湯餃	5	2.5	1.5	1	0	2	725
21	四	油豆腐冬粉	胚芽飯	蒜泥白肉	蝦仁炒蛋	時蔬	紅白蘿蔔大骨湯	當季	麵包 優酪乳	5.5	2.5	1	1	0.8	2	851.5
22	五	蛋餅 米漿	什錦珍穀飯	香煎黃魚	腐皮炒肉絲	時蔬	海帶排骨湯	當季	綠豆麥片粥	6	3	1	1	0	2.5	842.5
25	一	飯糰 豆漿	胚芽飯	蜜汁翅腿	洋蔥炒蛋	時蔬	海鮮濃湯	當季	鹹米苔目湯	6	2.5	1	1	0	2.5	805
26	二	麻油麵線	燕麥飯	酥炸安康魚	麻婆豆腐	時蔬	金針大骨湯	當季	蛋塔 果汁	6	2	1	1	0	2.5	767.5
27	三	花捲 牛奶	鮮蝦鳳梨炒飯	時蔬			香菇雞湯	當季	蒸米血糕	5	2	1	1	1	2	805
28	四	香菇竹筍燕麥粥	胚芽飯	百葉結燒肉	塔香茄子	時蔬	鮮魚湯	當季	蛋捲 鮮奶	5.5	2.5	1.2	1	1	2	882.5
29	五	珍珠丸子	什錦珍穀飯	香煎鮭魚	雙菇豆包	時蔬	黃瓜大骨湯	當季	薯餅	5	2.5	1	1	0	2.5	735
30	六		運動會													

審核：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