

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 103 學年度第一學期九月份餐點表

| 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 | 一 | 鍋貼 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 筍絲燒肉 | 小黃瓜炒花枝丸 | 時蔬 | 鮮菇湯 | 當季 | 銅鑼燒 | 4 | 3.8 | 1 | 1 | 0 | 2 | 740 |
| 2 | 二 | 蛋餅 米漿 | 胚芽飯 | 腰果雞柳 | 魚香茄子 | 時蔬 | 鮮魚湯 | 當季 | 綠豆湯 | 4.5 | 2.5 | 1.2 | 1 | 0 | 2.5 | 705 |
| 3 | 三 | 生日蛋糕 牛奶 | 什錦炒飯 | | | 時蔬 | 冬瓜蛤蜊湯 | 當季 | 豆花 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2.5 | 757.5 |
| 4 | 四 | 涼麵 | 燕麥飯 | 糖醋魚 | 空心菜炒肉絲 | 時蔬 | 紫菜蛋花 | 當季 | 仙草奶凍 | 6 | 2 | 1.2 | 1 | 0 | 2.5 | 772.5 |
| 5 | 五 | 地瓜稀飯 小菜 | 胚芽飯 | 蔥油雞 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 銀魚莧菜湯 | 當季 | 麵包 果汁 | 5.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 747.5 |
| 8 | 一 | 中 秋 節 放 假 一 天 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 二 | 菜包 豆漿 | 胚芽飯 | 瓜子肉 | 干貝白菜燉 | 時蔬 | 虱目魚肚湯 | 當季 | 茶葉蛋 | 4 | 3.5 | 1.5 | 1 | 0 | 2 | 730 |
| 10 | 三 | 飯糰 糙米漿 | 水餃 | | | 時蔬 | 酸辣湯 | 當季 | 檸檬愛玉 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 700 |
| 11 | 四 | 芋頭細粉 | 燕麥飯 | 清蒸魚片 | 百葉結燒肉 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 當季 | 蘇打餅乾牛奶 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 807.5 |
| 12 | 五 | 銀魚雞蛋粥 | 胚芽飯 | 炸豬排 | 香菇炒麵腸 | 時蔬 | 羅宋湯 | 當季 | 葡萄吐司 蜂蜜水 | 5.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 770 |
| 15 | 一 | 三明治 牛奶 | 什錦珍穀飯 | 栗子燒雞 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 味噌鯛魚湯 | 當季 | 關東煮 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 807.5 |
| 16 | 二 | 蔥抓餅 | 胚芽飯 | 香煎帶魚 | 芹香白干絲 | 時蔬 | 山藥排骨湯 | 當季 | 糯米腸 大麥水 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 735 |
| 17 | 三 | 饅頭夾蛋 米漿 | 什錦炒米粉 | | | 時蔬 | 豬血湯 | 當季 | 烤地瓜 | 5.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 747.5 |
| 18 | 四 | 肉包 豆漿 | 胚芽飯 | 茄汁鮭魚 | 蘿蔔乾烘蛋 | 時蔬 | 木瓜龍骨湯 | 當季 | 芋泥西米露 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 |
| 19 | 五 | 蘿蔔糕湯 | 燕麥飯 | 蒜泥白肉 | 香蒜炒貝 | 時蔬 | 豆腐羹 | 當季 | 茶碗蒸 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 715 |
| 22 | 一 | 花捲 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 香煎剝皮魚 | 紅絲炒蛋 | 時蔬 | 大黃瓜排骨湯 | 當季 | 花生奶露 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.5 | 2.5 | 802.5 |
| 23 | 二 | 珍珠丸子米漿 | 胚芽飯 | 蔥香吻仔魚 | 腐皮炒肉絲 | 時蔬 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 當季 | 水煮玉米 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 700 |
| 24 | 三 | 壽司 | 義大利麵 | | | 時蔬 | 海鮮濃湯 | 當季 | 八寶粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 700 |
| 25 | 四 | 銀絲卷 牛奶 | 胚芽飯 | 滷豬腱海帶結 | 玉米粒蒸蛋 | 時蔬 | 河蜆湯 | 當季 | 紅豆湯 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 807.5 |
| 26 | 五 | 魚酥麵 | 燕麥飯 | 咖哩洋芋雞腿 | 煎蛋豆腐 | 時蔬 | ABC 營養湯 | 當季 | 披薩 | 5.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 747.5 |
| 29 | 一 | 擔仔粿仔湯 | 什錦珍穀飯 | 琵琶蝦 | 鵝蛋杏鮑菇滷肉燥 | 時蔬 | 番茄豆芽大骨湯 | 當季 | 全麥土司 優酪乳 | 5 | 1.5 | 1 | 1 | 0.5 | 2 | 702.5 |
| 30 | 二 | 奶黃芝麻包 豆漿 | 胚芽飯 | 香酥鱈魚 | 豆苗炒豬肝 | 時蔬 | 髮菜金茸湯 | 當季 | 餛飩蛋花湯 | 5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 772.5 |

校長：楊來坤

園主任：魏文莉

營養師：李美增

餐點設計：王美英

* 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