

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