

# 新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 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									
30	五	奶黃包 豆漿	什錦燴飯			時蔬	紫菜蛋花湯	當季	鍋貼	4.6	1.5	1.2	1	0	1.8	618
2	一	鮮奶饅頭 米漿	滷肉飯+滷蛋			時蔬	鮮菇湯	當季	義美布丁	4.7	1.5	1.3	1	0	1.8	627
3	二	田園蔬菜粥	什錦炒麵			時蔬	玉米濃湯	當季	旺仔小饅頭 保久乳	4.6	1.2	1.3	1	0.5	1.8	655
4	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	4.7	1.1	1.1	1	0.5	1.7	644
5	四	高麗菜鹹粥	燕麥飯	破布子蒸魚	炒絲瓜	時蔬	金菇蛋花湯	當季	芋奶西米露	4.7	1.6	1.7	1	0.2	1.7	665
6	五	雞絲麵	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	蛤蜊湯	當季	手捲	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	617
9	一	蛋餅 豆漿	什錦珍穀飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	檸檬愛玉	4.6	1.6	1.6	1	0	1.6	627
10	二	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	湯餃	4.6	1.5	1.6	1	0	1.6	619
11	三	什錦麵	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	綠豆湯	4.7	1.4	1.3	1	0	1.5	605
12	四	雞蓉玉米粥	燕麥飯	蒲燒鯛魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	麵包 鮮奶	4.8	1.4	1.3	1	0.5	1.7	681
13	五	中秋節放假一天							0	0	0	0	0	0	0	
16	一	馬來糕 豆漿	什錦珍穀飯	蒜泥魚片	木耳炒麵腸	時蔬	玉米排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.5	1.5	1	0.5	1.6	676
17	二	麵線糊	胚芽飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.4	1.3	1	0.2	1.8	636
18	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	南瓜沙拉	4.7	1.4	1.3	1	0	1.7	614
19	四	米粉湯	燕麥飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	617
20	五	清粥小菜	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	全麥吐司 果汁	4.7	1.6	1.3	1.2	0	1.7	643
23	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	仙草鮮奶凍	4.5	1.3	1.4	1	0.7	1.7	678
24	二	什錦米苔目	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.5	1.4	1	0	1.7	618
25	三	鍋燒意麵	咖哩雞燴飯			時蔬	黃瓜排骨湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4.7	1.1	1.1	1	0.5	1.5	635
26	四	廣東粥	燕麥飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	蕃茄蛋花湯	當季	紅豆湯	4.7	1.4	1.4	1	0	1.6	612
27	五	什錦冬粉	胚芽飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	鮮奶脆片	4.5	1.3	1.5	1	0.5	1.7	657
30	一	小饅頭 豆漿	什錦珍穀飯	滷肉燥烏蛋	紅燒豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	珍珠肉丸子	4.6	1.5	1.3	1	0	1.6	611

餐點設計：張嘉月

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：李後榮

**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**