

新北市新莊區中港國小附設幼兒園106學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									
2	一	奶皇包 米漿	什錦珍穀飯	芋頭燒肉	蟹肉豆腐羹	時蔬	黃瓜大骨湯	當季	玉米蒸蛋	4.8	2.3	1.6	1		1.8	689.5
3	二	什錦麵	胚芽飯	蒸鱈魚	番茄炒蛋	時蔬	牛蒡雞湯	當季	仙草鮮奶凍	4.3	2.8	1.5	1	0.5	1.5	736
4	三	中秋節放假一天														
5	四	蛋餅 豆漿	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	糯米腸 大麥水	5	2.5	1.4	1		1.7	709
6	五	高麗菜鹹粥	胚芽飯	腰果雞丁	開陽白菜	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	起酥蛋糕 鮮奶	4.8	2.2	1.5	1	0.5	1.8	739.5
9	一	9/30日 調整放假一天														
10	二	雙十節放假一天														
11	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒飯			時蔬	河蜆湯	當季	絲瓜麵線	4.7	2	1.3	1	0.5	1.8	712.5
12	四	肉燥麵	燕麥飯	蜜汁雞腿排	鹹蛋蒸肉	時蔬	番茄蛋花湯	當季	鍋貼	4.5	3	1.1	1		2	717.5
13	五	田園蔬菜粥	胚芽飯	三杯雞	玉米筍炒肉絲	時蔬	味噌豆腐湯	當季	蛋塔 牛奶	4.2	2.4	1.5	1	0.5	2	721.5
16	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	筍絲燒肉	麻婆豆腐	時蔬	ABC營養湯	當季	餛飩湯	4.5	2.6	1.7	1		1.5	680
17	二	什錦羹麵	胚芽飯	打拋豬肉	魚香茄子	時蔬	冬瓜湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	2.2	1.8	1		1.6	657
18	三	蔬菜小米粥	什錦烏龍麵			時蔬	玉米濃湯	當季	水煮玉米	5.5	1.5	1.6	1		1.5	665
19	四	鍋燒意麵	燕麥飯	炸柳葉魚	紅絲炒蛋	時蔬	蓮藕龍骨湯	當季	奶香紫米粥	5.2	2.6	1.5	1		2	746.5
20	五	手捲	胚芽飯	蒜泥白肉	茄汁豆包	時蔬	金菇蛋花湯	當季	波羅麵包 果汁	5	2.3	1.6	1.5		1.3	711
23	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	紅糟肉	肉末蒸蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	地瓜甜湯	5.3	3	1.4	1		1.5	758.5
24	二	香菇糙米粥	胚芽飯	瓜子肉	客家小炒	時蔬	香菇肉羹湯	當季	鮮奶脆片	5.5	2.6	1.3	1	0.5	1.7	809
25	三	雞絲麵	咖哩雞燴飯			時蔬	山藥什錦湯	當季	紅豆牛奶	5.8	1.8	1.5	1	0.5	1.5	766
26	四	廣東粥	燕麥飯	茶香雞腿	三色蛋	時蔬	鮮菇湯	當季	綜合水果	4.5	3	1.4	2.5		1.4	788
27	五	米粉湯	胚芽飯	香滷排骨	木耳炒麵腸	時蔬	鮮魚湯	當季	嫩奶	4	2.8	1.2	1	1	1.4	763
30	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	豬排	紅燒豆腐	時蔬	蛤蠣湯	當季	綠豆仁湯	5.6	2.7	1	1	0.5	1.5	807
31	二	麵線糊	胚芽飯	破布子蒸魚	炒三丁	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	葡萄吐司 牛奶	5.6	2.4	1.3	1	0.5	1.8	805.5

餐點設計：

教保員張嘉月

營養師：

李美增

園主任：

幼兒園主任周寶華

校長：

校長張文斌

*建議每日早晚補充一杯牛奶，養成孩子每天早晚喝牛奶的好習慣，補充孩子發育所需的鈣質。