

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 109 學年度第二學期 二月份餐點表

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									
01/21~02/17 寒假																
22	一	胡蘿蔔吐司 牛奶	全穀飯	蜜汁雞腿	香菇蒸蛋	時蔬	玉米排骨湯	當季	綠豆湯	4.6	1.8	1.3	1	0.5	1.5	691
23	二	什錦冬粉	全穀飯	海帶結燒肉	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	福州魚丸湯	4.6	1.7	1.4	1	0	1.6	630
24	三	廣東粥	咖哩雞飯			時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.8	1.3	1	0	1.6	629
25	四	雞絲蛋麵	全穀飯	栗子燒雞	客家小炒	時蔬	羅宋湯	當季	紅豆牛奶	4.7	1.5	1.4	1	0.3	1.7	661
26	五	糙米銀魚粥	全穀飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	麵包 優酪乳	4.7	1.7	1.3	1	0.5	1.5	690

餐點設計：陳俞靜

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



JGPS kid