

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 學年度第一學期 一月份餐點表

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	三	元旦放假一天											0	0	0	0	0	0	
2	四	奶皇包 豆漿	燕麥飯	紅燒魚	木耳炒麵腸	時蔬	玉米排骨湯	當季	奶香紫米粥	4.7	1.5	1.5	1	0.2	1.5	643			
3	五	麵線糊	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	葡萄吐司 保久乳	4.6	1.4	1.6	1	0.5	1.4	661			
6	一	蘿蔔糕 米漿	什錦珍穀飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.4	1	0.5	1.6	682			
7	二	芋頭肉末粥	胚芽飯	栗子燒雞	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	613			
8	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒麵			時蔬	蛤蜊湯	當季	水煮玉米	4.5	1.4	1.3	1	0.5	1.7	660			
9	四	雞絲蛋麵	燕麥飯	瓜子肉	滷白菜	時蔬	薑絲魚湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.5	1.4	1	0.5	1.4	665			
10	五	米粉湯	胚芽飯	筍絲燒肉	客家小炒	時蔬	芥菜雞湯	當季	手捲	4.6	1.4	1.5	1	0.3	1.5	639			
13	一	果醬吐司 豆漿	什錦珍穀飯	三杯雞	炒三丁	時蔬	酸辣湯	當季	淡水魚丸湯	4.6	1.8	1.3	1	0	1.6	636			
14	二	雞蓉玉米粥	胚芽飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.4	1	0	1.5	617			
15	三	米苔目湯	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	鍋貼	4.6	1.5	1.3	1	0	1.7	616			
16	四	蔬菜小米粥	燕麥飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	蕃茄蛋花湯	當季	杯子蛋糕 羊乳	4.7	1.5	1.4	1	0.5	1.5	676			
17	五	什錦麵	胚芽飯	打拋豬肉	玉米筍炒肉絲	時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	綠豆湯	4.5	1.6	1.5	1	0	1.8	626			
20	一	小兔包	休業式											1	0.1	0	0	0	78

餐點設計：張嘉月

營養師：李美增

園主任：周寶華

校長：李俊榮

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

