

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 101 學年度第二學期五月份餐點表

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	蛋糕 牛奶	咖哩雞飯		時蔬	青菜豆腐湯	當季	沙茶魷魚羹	4	2.5	1	1	1	2	772.5	
2	四	香菇竹筍燕麥粥	胚芽飯	百葉結燒肉	塔香茄子	時蔬	鮮魚湯	當季	蛋塔 果汁	5	3	1	1.8	0	2	798
3	五	水煎包 豆漿	什錦珍穀飯	三杯雞	鳳梨蝦球	時蔬	番茄蛋花湯	當季	紫米桂圓粥	5.5	3	1	1	0	2.5	807.5
6	一	小籠包	什錦珍穀飯	香煎帶魚	雙菇豆包	時蔬	山藥蓮子湯	當季	玉米蒸蛋	5.5	2.5	1	1	0	2	747.5
7	二	涼麵	胚芽飯	蠔油雞片	蛋炒馬鈴薯	時蔬	虱目魚肚湯	當季	紅豆麵包	6	2.5	1	1	0	2.5	805
8	三	壽司	肉燥乾麵	滷蛋		時蔬	豆腐羹	當季	蒸米血糕	4	2.5	1	1	0	2.5	665
9	四	油豆腐冬粉	胚芽飯	蒜泥白肉	蝦仁炒蛋	時蔬	大骨筍片湯	當季	麵包 優酪乳	5	2.5	1	1	0.5	2	777.5
10	五	蛋餅 米漿	什錦珍穀飯	糖醋魚柳	腐皮炒肉絲	時蔬	海帶排骨湯	當季	綠豆麥片粥	5	3	1	1	0	2.5	772.5
13	一	飯糰 豆漿	胚芽飯	香滷雞腿	洋蔥炒蛋	時蔬	海鮮濃湯	當季	粉條甜湯	4.5	3.5	1	1	0	2	752.5
14	二	古早味米粉湯	燕麥飯	破布子蒸魚	茭白筍炒肉絲	時蔬	味增豆腐湯	當季	虎皮蛋糕 牛奶	5	2.5	1	1	1	2	842.5
15	三	鮮奶饅頭 米漿	白飯	滷肉	蛋豆干海帶	時蔬	冬瓜干貝湯	當季	地瓜湯	5	2.5	1	1	0	2.5	735
16	四	糙米排骨粥	胚芽飯	炸雞排	開陽白菜	時蔬	酸辣湯	當季	鮮奶玉米脆片	5	2	1	1	1	2.5	827.5
17	五	煎蛋吐司	什錦珍穀飯	香煎剝皮魚	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	當季	仙草蜜	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
20	一	燒餅夾蛋 豆漿	胚芽飯	番茄燉雞	五彩蝦仁	時蔬	三絲湯	當季	水晶餃湯	5	2.5	1	1	0	2	712.5
21	二	擔仔麵	燕麥飯	豬丼	香椿豆腐	時蔬	苦瓜小魚干湯	當季	銅鑼燒	5.5	2.5	1	1	0	2.5	770
22	三	花捲 米漿	什錦河粉			時蔬	蛋餃青菜湯	當季	花生豆花	4.5	2	1	1	0	2.5	662.5
23	四	鮑魚粥	燕麥飯	筍絲燒肉	香蔥煎蛋	時蔬	番茄豆腐湯	當季	蘇打餅乾牛奶	5.5	2	1	1	1	2	840
24	五	蔥油餅	胚芽飯	酥炸安康魚	香菇炒麵腸	時蔬	金針排骨湯	當季	椰奶西米露	4.5	2.5	1	1	0.5	2.5	765
27	一	波蘿麵包 優酪乳	什錦珍穀飯	香滷豬腱	三色蛋	時蔬	小魚莧菜湯	當季	八寶粥	5	2	1	1	0.5	2	740
28	二	絲瓜肉絲麵線	胚芽飯	茄汁魚片	家常豆腐	時蔬	豬血湯	當季	雞蛋糕	5	3	1	1	0	2.5	772.5
29	三	珍珠丸子糙米漿	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	蒸糯米腸	4.5	2	1	1	0	2	640
30	四	銀魚雞蛋粥	燕麥飯	蔥油雞	西芹燴鮑片	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鮮奶酪	5	2.5	1	1	0.5	2	777.5
31	五	叉燒包 豆漿	胚芽飯	香煎鯖魚	熱拌魚翅	時蔬	大骨筍片湯	當季	水煮玉米	5	2.5	1	1	0	2.5	735

校長(園長)：楊來坤

園主任：周寶華

營養師：李美增

餐點設計：魏文莉

* 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