

## 新北市新莊區中港國小附設幼兒園 101 學年度第二學期六月份餐點表

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									
3	一	鍋貼 米漿	胚芽飯	炸雞排	番茄炒蛋	時蔬	虱目魚肚湯	當季	綠豆薏仁湯	5	3	1	1	0	2.5	772.5
4	二	涼麵	燕麥飯	蒜燒小排	開陽瓠瓜	時蔬	海芽豆腐湯	當季	蛋塔 果汁	5.3	2	1	1.8	0	2.5	766.5
5	三	蛋糕 牛奶	什錦炒飯	時蔬			冬瓜蛤蜊湯	當季	什錦豆花	4	2	1	1	1	2.5	757.5
6	四	蘿蔔糕湯	胚芽飯	糖醋魚	芹香白干絲	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	小籠包	5	2.5	1	1	0	2.5	735
7	五	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	蒜泥白肉	蟹肉豆腐羹	時蔬	黃瓜大骨湯	當季	檸檬愛玉	4	2	1	1	1	2	735
10	一	壽司	胚芽飯	茄汁鮭魚	螞蟻上樹	時蔬	黃豆芽排骨湯	當季	茶碗蒸	4.5	2.5	1	1	0	2.5	700
11	二	麵疙瘩	粽子	時蔬			鮮菇湯	當季	紅豆奶油餅	5	1.5	1	1	0	2.5	660
12	三	端午節放假														
13	四	清粥小菜	胚芽飯	瓜子肉	茄汁豆包	時蔬	莧菜小魚湯	當季	全麥吐司 鮮奶	5	2	1	1	1	2	805
14	五	叉燒包 牛奶	什錦珍穀飯	香煎黃魚	三色蛋	時蔬	豬血湯	當季	八寶粥	5	2	1	1	1	2	805
17	一	蔥油餅	胚芽飯	百葉結燒肉	鳳梨蝦球	時蔬	山藥蓮子湯	當季	仙草冬瓜奶凍	5	1.5	1	1	0.5	2.5	725
18	二	南瓜米湯	燕麥飯	清蒸鱸魚	滷肉燥烏蛋	時蔬	絲瓜豆腐湯	當季	牛角麵包	5.5	2.5	1	1	0	2	747.5
19	三	蛋餅 米漿	義大利麵	時蔬			海鮮濃湯	當季	水晶餃湯	4	2.5	1	1	0	2.5	665
20	四	香菇竹筍燕麥粥	胚芽飯	蔥油雞	揚初豆腐	時蔬	薑絲魚湯	當季	雞蛋糕 牛奶	5.3	2	1	1	1	2	826
21	五	海苔飯捲	什錦珍穀飯	紅燒獅子頭	黃瓜炒甜不辣	時蔬	酸辣湯	當季	水煮玉米	5	2.5	1	1	0	2.5	735
24	一	花捲 豆漿	胚芽飯	栗子燒雞	銀魚烘蛋	時蔬	桂竹筍福菜排骨湯	當季	蒸糯米腸	5.5	2.5	1	1	0	2.5	770
25	二	絲瓜肉絲麵線	燕麥飯	炸柳葉魚	芙蓉豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	鮮奶+脆片	4.5	2.5	1	1	1	2.5	830
26	三	紫米飯糰	海鮮炒烏龍麵	時蔬			蓮藕大骨湯	當季	青菜雲吞蛋花湯	5.5	2	1	1	0	2.5	732.5
27	四	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	杏仁酥雞腿	香椿豆皮	時蔬	河蜆湯	當季	麵包 牛奶	5.3	2	1	1	1	2.5	848.5
28	五	蒸餃	休業式													

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**