

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 108 學年度第一學期十二月份餐點表

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									
2	一	運動會	補假一天						0	0	0	0	0	0	0	
3	二	奶皇包 豆漿	胚芽飯	南瓜燒肉	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	當季	湯餃	4.8	1.6	1.3	1	0	1.7	638
4	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒麵		有機蔬菜	芥菜雞湯	當季	水煮玉米	4.7	1.2	1.4	1	0.5	1.6	656	
5	四	麵線糊	燕麥飯	三杯雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	當季	桂圓紫米粥	4.7	1.6	1.3	1	0	1.6	626
6	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	破布子蒸魚	木耳炒麵腸	有機蔬菜	酸辣湯	當季	鍋貼	4.7	1.5	1.4	1	0	1.5	616
9	一	燒餅夾蛋 豆漿	什錦珍穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮮菇豆芽湯	當季	薏仁牛奶	4.7	1.4	1.5	1	0.5	1.6	675
10	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	有機蔬菜	牛蒡雞湯	當季	地瓜甜湯	4.6	1.5	1.3	1	0	1.5	607
11	三	田園蔬菜粥	海鮮燴飯		有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	617	
12	四	粿仔湯	燕麥飯	紅燒魚	客家小炒	有機蔬菜	金菇蛋花湯	當季	芋奶西米露	4.6	1.5	1.3	1	0.3	1.7	652
13	五	糙米銀魚粥	胚芽飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	有機蔬菜	四神湯	當季	芋泥吐司 保久乳	4.6	1.4	1.2	1	0.5	1.6	660
16	一	三明治 米漿	什錦珍穀飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	有機蔬菜	薑絲魚湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.4	1.4	1	0.5	1.6	665
17	二	什錦麵	胚芽飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季	珍珠丸子	4.6	1.5	1.4	1	0	1.5	639
18	三	高麗菜鹹粥	海鮮義大利麵		有機蔬菜	蘑菇濃湯	當季	甜不辣蘿蔔湯	4.7	1.4	1.4	1	0	1.7	617	
19	四	鮮奶饅頭	燕麥飯	香滷排骨	麻婆豆腐	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季	南瓜葡萄乾	4.8	1.5	1.2	1	0	1.5	618
20	五	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	有機蔬菜	羅宋湯	當季	麵包 常溫豆漿	4.7	1.4	1.3	1	0	1.7	614
23	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	蒲燒鯛魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	麻油雞湯	當季	大湯圓	4.7	1.6	1.4	1	0	1.6	629
24	二	米粉湯	胚芽飯	筍絲燒肉	白菜滷	有機蔬菜	番茄蛋花湯	當季	奶香紫米粥	4.7	1.6	1.3	1	0.3	1.4	653
25	三	麵疙瘩	聖誕大餐					當季	旺仔小饅頭 羊奶	2	0.6	0.4	1	0.5	0.2	329
26	四	台式鹹粥	燕麥飯	京醬肉絲	蟬味花椰菜	有機蔬菜	蛤蜊湯	當季	福州魚丸湯	4.6	1.5	1.4	1	0	1.5	609
27	五	什錦冬粉	胚芽飯	醬燒虱目魚肚	玉米炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	當季	燉奶	4.3	1.3	1.2	1	1	1.5	686
30	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	栗子燒雞	玉米筍炒肉絲	有機蔬菜	ABC 營養湯	當季	綠豆湯	4.7	1.4	1.2	1	0.5	1.4	661
31	二	鍋燒意麵	胚芽飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	當季	手捲	4.6	1.5	1.3	1	0	1.7	621

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