

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 學年度第二學期四月份餐點表

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	二	糙米銀魚粥	燕麥飯	磨菇肉片	三杯豆腐	時蔬	ABC 營養湯	當季	布丁	5	2.5	1.3	1	0	2.5	742.5	
2	三	生日蛋糕 優酪乳	胚芽飯	蒜炒鯊魚	咖哩百匯	時蔬	金針肉絲湯	當季	綠豆薏仁湯	5.5	2	1.5	1	0.5	2	787.5	
3	四	雞絲麵線	快樂餐(漢堡薯條雞塊)			時蔬	玉米濃湯	當季	蒸米血糕 麥仔水	4.5	2.5	0.5	1	0	2.5	687.5	
4	五	4/4 婦幼節、4/5 清明節放假															
7	一	壽司	胚芽飯	糖醋咕咾肉	蟹肉豆腐羹	時蔬	菠菜小魚湯	當季	茶葉蛋 蜂蜜水	4	3	1.2	1	0	2.5	707.5	
8	二	肉燥麵	燕麥飯	香煎帶魚	蘿蔔乾炒蛋	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	吐司 鮮奶	5	2.5	1	1	1	2	842.5	
9	三	馬來糕 豆漿	油飯			時蔬	四神湯	當季	土魷魚羹	4.5	3	1	1	0	2.5	737.5	
10	四	河粉湯	胚芽飯	蜜汁雞腿排	開陽白菜	時蔬	番茄蛋花湯	當季	紅豆紫米粥	5.5	2.5	1.5	1	0	2	760	
11	五	清粥小菜	什錦珍穀飯	檸檬魚片	麻婆豆腐	時蔬	蓮藕龍骨湯	當季	鮮奶酪	4.5	2.5	1	1	0.5	2.5	765	
14	一	肉包 豆漿	胚芽飯	三杯雞	蘆筍蝦仁	時蔬	鮮菇湯	當季	日式蒸蛋	4	2.5	1.8	1	0	2.5	720	
15	二	米粉湯	燕麥飯	炸柳葉魚	海帶結燒肉	時蔬	青菜豆腐湯	當季	麵包 優酪乳	5.5	2.5	1.6	1	0.5	2.5	850	
16	三	蘿蔔糕	肉絲蛋炒飯			時蔬	鮮魚湯	當季	什錦豆花	4	2.5	1	1	0	2.5	665	
17	四	鮑魚粥	胚芽飯	蒜泥白肉	茄汁豆包	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	桂圓蛋糕 純果汁	5.5	2	1	1.8	0	2	758	
18	五	法式吐司 牛奶	什錦珍穀飯	腰果雞丁	豆豉青蚵	時蔬	香菇肉羹湯	當季	地瓜湯	4.5	2	1	1	1	2.5	792.5	
21	一	飯糰夾蛋 米漿	胚芽飯	糖醋魚柳	腐皮炒肉絲	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	水煮玉米	5	2.5	1	1	0	2.5	735	
22	二	麵疙瘩	燕麥飯	瓜子肉	熱拌魚翅	時蔬	酸辣湯	當季	蘇打餅乾 牛奶	5	2	1	1	1	2	805	
23	三	蔥油餅 豆漿	什錦炒烏龍麵			時蔬	黃瓜大骨湯	當季	福州丸湯	4	3	1	1	0	2.5	702.5	
24	四	五味鹹粥	胚芽飯	茶香雞腿	洋蔥炒蛋	時蔬	翡翠吻仔魚湯	當季	銅鑼燒	5.5	2.5	1.5	1	0	2	760	
25	五	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	馬鈴薯燒肉	花椰菜炒花枝丸	時蔬	味噌豆腐湯	當季	餛飩青菜湯	5	2.5	1.6	1	1	2	857.5	
28	一	御飯糰	胚芽飯	鹽酥旗魚丁	肉末蒸蛋	時蔬	山藥雞湯	當季	八寶粥	5.5	2	1	1	0	2.5	732.5	
29	二	涼麵	燕麥飯	橙汁排骨	客家小炒	時蔬	紫菜蛋花湯	當季	鮮奶脆片	4.5	2.5	1	1	1	2	807.5	
30	三	碗粿	台式切仔麵	豬肉片	油豆腐	豬血糕	時蔬		當季	淡水魚丸湯	4	2.5	1	1	0	2.5	665

校長(園長)：楊來坤

園主任：周寶華

營養師：李美增

餐點設計：魏文莉老師

* 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