

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 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 | |
| 5 | 三 | 生日蛋糕 牛奶 | 什錦炒飯 | | | 時蔬 | 蘿蔔玉米湯 | 當季 | 綠豆仁薏仁湯 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 762.5 |
| 6 | 四 | 高麗菜鹹粥 | 燕麥飯 | 筍絲燒肉 | 蟹肉豆腐羹 | 時蔬 | 鮮菇湯 | 當季 | 奶香紫米粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 730 |
| 7 | 五 | 什錦麵 | 胚芽飯 | 腰果雞丁 | 番茄炒蛋 | 時蔬 | 香菇肉羹湯 | 當季 | 花生豆花 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 702.5 |
| 10 | 一 | 銀絲卷 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 蒸鱈魚 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 四神湯 | 當季 | 馬鈴薯沙拉 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 |
| 11 | 二 | 肉燥麵 | 胚芽飯 | 蜜汁雞腿排 | 開陽白菜 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 當季 | 湯餃 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 702.5 |
| 12 | 三 | 田園蔬菜粥 | 水餃 | | | 時蔬 | 酸辣湯 | 當季 | 海苔飯捲 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 |
| 13 | 四 | 米粉湯 | 燕麥飯 | 三杯雞 | 蘆筍炒香菇 | 時蔬 | 菠菜小魚湯 | 當季 | 起酥蛋糕 牛奶 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 762.5 |
| 14 | 五 | 壽司 | 胚芽飯 | 馬鈴薯燒肉 | 魚香茄子 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 當季 | 茶葉蛋 大麥水 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 737.5 |
| 17 | 一 | 三明治 米漿 | 什錦珍穀飯 | 炸柳葉魚 | 海帶結燒肉 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 當季 | 紅豆牛奶 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 732.5 |
| 18 | 二 | 鍋燒意麵 | 胚芽飯 | 蒜泥白肉 | 紅絲炒蛋 | 時蔬 | 瓜子雞湯 | 當季 | 餛飩青菜湯 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 680 |
| 19 | 三 | 廣東粥 | 什錦烏龍麵 | | | 時蔬 | 玉米濃湯 | 當季 | 羅宋麵包 優酪乳 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 707.5 |
| 20 | 四 | 油豆腐冬粉 | 燕麥飯 | 糖醋魚柳 | 腐皮炒肉絲 | 時蔬 | 山藥什錦湯 | 當季 | 牛奶燕麥粥 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 767.5 |
| 21 | 五 | 地瓜清粥小菜 | 胚芽飯 | 紅糟肉 | 客家小炒 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 當季 | 仙草鮮奶凍 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 672.5 |
| 24 | 一 | 起司饅頭 牛奶 | 什錦珍穀飯 | 瓜子肉 | 茄汁豆包 | 時蔬 | 竹筍排骨湯 | 當季 | 綜合水果 | 4 | 2.5 | 1 | 1.5 | 0.8 | 2 | 792.5 |
| 25 | 二 | 雞絲麵 | 胚芽飯 | 茶香雞腿 | 三色蛋 | 時蔬 | ABC 營養湯 | 當季 | 葡萄吐司 果汁 | 4.5 | 3 | 1 | 1.2 | 0 | 2.5 | 749.5 |
| 26 | 三 | 御飯糰 | 咖哩雞燴飯 | | | 時蔬 | 鮮魚湯 | 當季 | 芋奶西米露 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 745 |
| 27 | 四 | 什錦羹麵 | 燕麥飯 | 蔥香吻仔魚 | 紅燒豆腐 | 時蔬 | 黃瓜大骨湯 | 當季 | 地瓜甜湯 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 677.5 |
| 28 | 五 | 五味鹹粥 | 台式切仔麵 | 豬肉片 油豆腐 滷蛋 | 時蔬 | 髮菜豆腐羹 | 當季 | 八寶燉奶 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 745 | |

餐點設計：鄭鳳如

營養師：

營養師 李美增

園主任：

主任 周寶華

校長：

校長 張文斌

* 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

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 105 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 | |
| 5 | 三 | 生日蛋糕 牛奶 | 什錦炒飯 | | 時蔬 | 蘿蔔玉米湯 | 當季 | 綠豆仁薏仁湯 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 762.5 | |
| 6 | 四 | 高麗菜鹹粥 | 燕麥飯 | 筍絲燒肉 | 蟹肉豆腐羹 | 時蔬 | 鮮菇湯 | 當季 | 奶香紫米粥 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 730 |
| 7 | 五 | 什錦麵 | 胚芽飯 | 腰果雞丁 | 番茄炒蛋 | 時蔬 | 香菇肉羹湯 | 當季 | 花生豆花 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 702.5 |
| 10 | 一 | 銀絲卷 豆漿 | 什錦珍穀飯 | 蒸鱈魚 | 螞蟻上樹 | 時蔬 | 四神湯 | 當季 | 馬鈴薯沙拉 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 |
| 11 | 二 | 肉燥麵 | 胚芽飯 | 蜜汁雞腿排 | 開陽白菜 | 時蔬 | 番茄蛋花湯 | 當季 | 湯餃 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 702.5 |
| 12 | 三 | 田園蔬菜粥 | 水餃 | | 時蔬 | 酸辣湯 | 當季 | 海苔飯捲 | 5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 712.5 | |
| 13 | 四 | 米粉湯 | 燕麥飯 | 三杯雞 | 蘆筍炒香菇 | 時蔬 | 菠菜小魚湯 | 當季 | 起酥蛋糕 牛奶 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.8 | 2 | 762.5 |
| 14 | 五 | 壽司 | 胚芽飯 | 馬鈴薯燒肉 | 魚香茄子 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 當季 | 茶葉蛋 大麥水 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2.5 | 737.5 |
| 17 | 一 | 三明治 米漿 | 什錦珍穀飯 | 炸柳葉魚 | 海帶結燒肉 | 時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 當季 | 紅豆牛奶 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 732.5 |
| 18 | 二 | 鍋燒意麵 | 胚芽飯 | 蒜泥白肉 | 紅絲炒蛋 | 時蔬 | 瓜子雞湯 | 當季 | 餛飩青菜湯 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 680 |
| 19 | 三 | 廣東粥 | 什錦烏龍麵 | | 時蔬 | 玉米濃湯 | 當季 | 羅宋麵包 優酪乳 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 707.5 | |
| 20 | 四 | 油豆腐冬粉 | 燕麥飯 | 糖醋魚柳 | 腐皮炒肉絲 | 時蔬 | 山藥什錦湯 | 當季 | 牛奶燕麥粥 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2.5 | 767.5 |
| 21 | 五 | 地瓜清粥小菜 | 胚芽飯 | 紅糟肉 | 客家小炒 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 當季 | 仙草鮮奶凍 | 4 | 2.5 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 672.5 |
| 24 | 一 | 起司饅頭 牛奶 | 什錦珍穀飯 | 瓜子肉 | 茄汁豆包 | 時蔬 | 竹筍排骨湯 | 當季 | 綜合水果 | 4 | 2.5 | 1 | 1.5 | 0.8 | 2 | 792.5 |
| 25 | 二 | 雞絲麵 | 胚芽飯 | 茶香雞腿 | 三色蛋 | 時蔬 | ABC 營養湯 | 當季 | 葡萄吐司 果汁 | 4.5 | 3 | 1 | 1.2 | 0 | 2.5 | 749.5 |
| 26 | 三 | 御飯糰 | 咖哩雞燴飯 | | 時蔬 | 鮮魚湯 | 當季 | 芋奶西米露 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 745 | |
| 27 | 四 | 什錦羹麵 | 燕麥飯 | 蔥香吻仔魚 | 紅燒豆腐 | 時蔬 | 黃瓜大骨湯 | 當季 | 地瓜甜湯 | 4.5 | 2.5 | 1 | 1 | 0 | 2 | 677.5 |
| 28 | 五 | 五味鹹粥 | 台式切仔麵 | 豬肉片 油豆腐 滷蛋 | 時蔬 | 髮菜豆腐羹 | 當季 | 八寶燉奶 | 4.5 | 3 | 1 | 1 | 0.2 | 2 | 745 | |

餐點設計：鄭鳳如

營養師：

營養師 李美增

園主任：

主任 周寶華

校長：

校長 張文斌

* 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