

新北市新莊區中港國小附設幼兒園106學度第一學期11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	鮮奶饅頭 豆漿	什錦炒麵		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	蘿蔔糕湯	5	1.2	1	1	0.5	1.7	662	
2	四	手捲	燕麥飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	鮮菇湯	當季	茶碗蒸	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	605
3	五	涼麵	胚芽飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米濃湯	當季	鮮奶脆片	4.9	1.5	1.3	1	0.5	1.7	685
6	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	5	1.8	1.1	1	0.3	1.5	676
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	5	1.8	1.2	1	0	1.6	647
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	5	1.3	1	1	0.6	1.8	686
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	楓糖小可頌 牛奶	5	1.2	1.5	1	0.5	1.7	674
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶酪	4.7	2	1.3	1	0.5	1.5	699
13	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	5	1.9	1.3	1	0	1.8	666
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奇福餅乾 牛奶	5	1.6	1.2	1	0.5	1.6	692
15	三	田園蔬菜粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	小餐包 鮮奶	4.8	1	1.1	1	0.5	1.5	626
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	4.7	1.6	1	1	0	1.8	615
17	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	4.7	1.4	1.5	1	0	1.7	608
20	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.2	1	0	1.8	613
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.9	1.9	1	1	0.5	1.5	698
22	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.2	1	1	0	1.4	560
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	4.8	1.4	1.1	1	0.3	1.6	637
24	五	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	羅宋麵包 保久乳	5	1.3	1.2	1	0.8	1.5	701
27	一	運動會補假一天														
28	二	果醬吐司 牛奶	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	山藥排骨湯	當季	肉羹湯	4.2	1.2	1	1	0.5	1.7	605.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞飯			時蔬	河蚬湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	5	1	1	1	0.5	1.4	633
30	四	黑糖小饅頭 豆漿	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	奶香紫米粥	5	1.7	1.2	1	0.2	1.5	659

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：周寶華

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好習慣，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106學度第一學期11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	鮮奶饅頭 豆漿	什錦炒麵			時蔬	紫菜蛋花湯	當季	蘿蔔糕湯	5	1.2	1	1	0.5	1.7	662
2	四	手捲	燕麥飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	鮮菇湯	當季	茶碗蒸	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	605
3	五	涼麵	胚芽飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米濃湯	當季	鮮奶脆片	4.9	1.5	1.3	1	0.5	1.7	685
6	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	5	1.8	1.1	1	0.3	1.5	676
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	5	1.8	1.2	1	0	1.6	647
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	5	1.3	1	1	0.6	1.8	686
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	楓糖小可頌 牛奶	5	1.2	1.5	1	0.5	1.7	674
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶酪	4.7	2	1.3	1	0.5	1.5	699
13	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	5	1.9	1.3	1	0	1.8	666
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奇福餅乾 牛奶	5	1.6	1.2	1	0.5	1.6	692
15	三	田園蔬菜粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	小餐包 鮮奶	4.8	1	1.1	1	0.5	1.5	626
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	4.7	1.6	1	1	0	1.8	615
17	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	4.7	1.4	1.5	1	0	1.7	608
20	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.2	1	0	1.8	613
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.9	1.9	1	1	0.5	1.5	698
22	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.2	1	1	0	1.4	560
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	4.8	1.4	1.1	1	0.3	1.6	637
24	五	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	羅宋麵包 保久乳	5	1.3	1.2	1	0.8	1.5	701
27	一	運動會補假一天														
28	二	果醬吐司 牛奶	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	山藥排骨湯	當季	肉羹湯	4.2	1.2	1	1	0.5	1.7	605.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞飯			時蔬	河蚬湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	5	1	1	1	0.5	1.4	633
30	四	黑糖小饅頭 豆漿	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	奶香紫米粥	5	1.7	1.2	1	0.2	1.5	659

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：周寶華

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好習慣，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106學度第一學期11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	鮮奶饅頭 豆漿	什錦炒麵		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	蘿蔔糕湯	5	1.2	1	1	0.5	1.7	662	
2	四	手捲	燕麥飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	鮮菇湯	當季	茶碗蒸	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	605
3	五	涼麵	胚芽飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米濃湯	當季	鮮奶脆片	4.9	1.5	1.3	1	0.5	1.7	685
6	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	5	1.8	1.1	1	0.3	1.5	676
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	5	1.8	1.2	1	0	1.6	647
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	5	1.3	1	1	0.6	1.8	686
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	楓糖小可頌 牛奶	5	1.2	1.5	1	0.5	1.7	674
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶酪	4.7	2	1.3	1	0.5	1.5	699
13	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	5	1.9	1.3	1	0	1.8	666
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奇福餅乾 牛奶	5	1.6	1.2	1	0.5	1.6	692
15	三	田園蔬菜粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	小餐包 鮮奶	4.8	1	1.1	1	0.5	1.5	626
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	4.7	1.6	1	1	0	1.8	615
17	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	4.7	1.4	1.5	1	0	1.7	608
20	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.2	1	0	1.8	613
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.9	1.9	1	1	0.5	1.5	698
22	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.2	1	1	0	1.4	560
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	4.8	1.4	1.1	1	0.3	1.6	637
24	五	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	羅宋麵包 保久乳	5	1.3	1.2	1	0.8	1.5	701
27	一	運動會補假一天														
28	二	果醬吐司 牛奶	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	山藥排骨湯	當季	肉羹湯	4.2	1.2	1	1	0.5	1.7	605.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞飯			時蔬	河蚬湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	5	1	1	1	0.5	1.4	633
30	四	黑糖小饅頭 豆漿	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	奶香紫米粥	5	1.7	1.2	1	0.2	1.5	659

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：周寶華

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好習慣，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106學度第一學期11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	鮮奶饅頭 豆漿	什錦炒麵		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	蘿蔔糕湯	5	1.2	1	1	0.5	1.7	662	
2	四	手捲	燕麥飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	鮮菇湯	當季	茶碗蒸	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	605
3	五	涼麵	胚芽飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米濃湯	當季	鮮奶脆片	4.9	1.5	1.3	1	0.5	1.7	685
6	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	5	1.8	1.1	1	0.3	1.5	676
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	5	1.8	1.2	1	0	1.6	647
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯		時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	5	1.3	1	1	0.6	1.8	686	
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	楓糖小可頌 牛奶	5	1.2	1.5	1	0.5	1.7	674
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶酪	4.7	2	1.3	1	0.5	1.5	699
13	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	5	1.9	1.3	1	0	1.8	666
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奇福餅乾 牛奶	5	1.6	1.2	1	0.5	1.6	692
15	三	田園蔬菜粥	水餃		時蔬	酸辣湯	當季	小餐包 鮮奶	4.8	1	1.1	1	0.5	1.5	626	
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	4.7	1.6	1	1	0	1.8	615
17	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	4.7	1.4	1.5	1	0	1.7	608
20	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.2	1	0	1.8	613
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.9	1.9	1	1	0.5	1.5	698
22	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵		時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.2	1	1	0	1.4	560	
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	4.8	1.4	1.1	1	0.3	1.6	637
24	五	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	羅宋麵包 保久乳	5	1.3	1.2	1	0.8	1.5	701
27	一	運動會補假一天														
28	二	果醬吐司 牛奶	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	山藥排骨湯	當季	肉羹湯	4.2	1.2	1	1	0.5	1.7	605.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞飯		時蔬	河蚬湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	5	1	1	1	0.5	1.4	633	
30	四	黑糖小饅頭 豆漿	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	奶香紫米粥	5	1.7	1.2	1	0.2	1.5	659

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：周寶華

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好習慣，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106學度第一學期11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	鮮奶饅頭 豆漿	什錦炒麵		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	蘿蔔糕湯	5	1.2	1	1	0.5	1.7	662	
2	四	手捲	燕麥飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	鮮菇湯	當季	茶碗蒸	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	605
3	五	涼麵	胚芽飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米濃湯	當季	鮮奶脆片	4.9	1.5	1.3	1	0.5	1.7	685
6	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	5	1.8	1.1	1	0.3	1.5	676
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	5	1.8	1.2	1	0	1.6	647
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯		時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	5	1.3	1	1	0.6	1.8	686	
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	楓糖小可頌 牛奶	5	1.2	1.5	1	0.5	1.7	674
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶酪	4.7	2	1.3	1	0.5	1.5	699
13	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	5	1.9	1.3	1	0	1.8	666
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奇福餅乾 牛奶	5	1.6	1.2	1	0.5	1.6	692
15	三	田園蔬菜粥	水餃		時蔬	酸辣湯	當季	小餐包 鮮奶	4.8	1	1.1	1	0.5	1.5	626	
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	4.7	1.6	1	1	0	1.8	615
17	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	4.7	1.4	1.5	1	0	1.7	608
20	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.2	1	0	1.8	613
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.9	1.9	1	1	0.5	1.5	698
22	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵		時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.2	1	1	0	1.4	560	
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	4.8	1.4	1.1	1	0.3	1.6	637
24	五	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	羅宋麵包 保久乳	5	1.3	1.2	1	0.8	1.5	701
27	一	運動會補假一天														
28	二	果醬吐司 牛奶	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	山藥排骨湯	當季	肉羹湯	4.2	1.2	1	1	0.5	1.7	605.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞飯		時蔬	河蚬湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	5	1	1	1	0.5	1.4	633	
30	四	黑糖小饅頭 豆漿	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	奶香紫米粥	5	1.7	1.2	1	0.2	1.5	659

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：周寶華

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好習慣，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106學度第一學期11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	鮮奶饅頭 豆漿	什錦炒麵		時蔬	紫菜蛋花湯	當季	蘿蔔糕湯	5	1.2	1	1	0.5	1.7	662	
2	四	手捲	燕麥飯	茄汁鮭魚	開陽白菜	時蔬	鮮菇湯	當季	茶碗蒸	4.5	1.6	1.5	1	0	1.6	605
3	五	涼麵	胚芽飯	三杯雞	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	玉米濃湯	當季	鮮奶脆片	4.9	1.5	1.3	1	0.5	1.7	685
6	一	饅頭夾蛋 米漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	百葉燒肉	時蔬	蛤蜊湯	當季	芋奶西米露	5	1.8	1.1	1	0.3	1.5	676
7	二	高麗菜鹹粥	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	綠豆湯	5	1.8	1.2	1	0	1.6	647
8	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯		時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	水煮玉米	5	1.3	1	1	0.6	1.8	686	
9	四	麵線糊	燕麥飯	蒜泥白肉	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	楓糖小可頌 牛奶	5	1.2	1.5	1	0.5	1.7	674
10	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	奶酪	4.7	2	1.3	1	0.5	1.5	699
13	一	三明治 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	5	1.9	1.3	1	0	1.8	666
14	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	炒青花菜	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	奇福餅乾 牛奶	5	1.6	1.2	1	0.5	1.6	692
15	三	田園蔬菜粥	水餃		時蔬	酸辣湯	當季	小餐包 鮮奶	4.8	1	1.1	1	0.5	1.5	626	
16	四	米粉湯	燕麥飯	紅糟肉	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	4.7	1.6	1	1	0	1.8	615
17	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	番茄炒菇	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	鍋貼	4.7	1.4	1.5	1	0	1.7	608
20	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	餛飩湯	4.6	1.6	1.2	1	0	1.8	613
21	二	飯糰	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.9	1.9	1	1	0.5	1.5	698
22	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵		時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.2	1	1	0	1.4	560	
23	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	四神湯	當季	八寶燉奶	4.8	1.4	1.1	1	0.3	1.6	637
24	五	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	羅宋麵包 保久乳	5	1.3	1.2	1	0.8	1.5	701
27	一	運動會補假一天														
28	二	果醬吐司 牛奶	胚芽飯	滷肉燥烏蛋	香蒜炒貝	時蔬	山藥排骨湯	當季	肉羹湯	4.2	1.2	1	1	0.5	1.7	605.5
29	三	鍋燒意麵	咖哩雞飯		時蔬	河蚬湯	當季	葡萄吐司 鮮奶	5	1	1	1	0.5	1.4	633	
30	四	黑糖小饅頭 豆漿	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	奶香紫米粥	5	1.7	1.2	1	0.2	1.5	659

餐點設計：連丞芝

營養師：李美增

園主任：周寶華

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好習慣，補充孩子發育所需的鈣質。