

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 107 學年度第二學期二月份餐點表

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	
2/1~2/10 寒假(含春節)																
11	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦炒麵			有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	當季	湯餃	4.7	1.8	1.7	1	0	1.8	662
12	二	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	滷雞腿	木耳炒麵腸	有機蔬菜	番茄蛋花湯	當季	古早味蛋糕 牛奶	4.6	2.1	1.8	1	0.5	1.7	738
13	三	什錦冬粉	海鮮燴飯			有機蔬菜	芥菜雞湯	當季	綠豆湯	4.6	1.8	1.6	1	0	1.6	643
14	四	芋頭肉末粥	燕麥飯	三杯雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	當季	薏仁牛奶	4.7	1.7	1.5	1	0.3	1.7	680
15	五	麵線糊	胚芽飯	破布子蒸魚	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	羅宋湯	當季	鮮奶脆片	4.6	1.8	1.7	1	0.5	1.7	710
18	一	奶皇包 米漿	什錦珍穀飯	蜜汁雞腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮮菇豆芽湯	當季	花生仁湯	4.7	1.6	1.6	1	0	1.6	634
19	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	鹹湯圓	4.6	1.7	1.8	1	0	1.6	640
20	三	果醬吐司牛奶	咖哩雞飯			有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.5	1.8	1.4	1	0	1.6	631
21	四	粿仔湯	燕麥飯	紅燒魚	客家小炒	有機蔬菜	雞茸玉米濃湯	當季	紅豆牛奶	4.7	1.7	1.6	1	0.5	1.7	707
22	五	糙米銀魚粥	胚芽飯	滷豬腱豆干	紅絲炒蛋	有機蔬菜	蛤蜊湯	當季	奶香紫米粥	4.7	1.7	1.7	1	0.2	1.6	669
23	六	鍋燒意麵	白米飯	筍絲燒肉	炒三丁	有機蔬菜	酸辣湯	當季	麵包 優酪乳	4.6	1.8	1.6	1	0	1.8	652
25	一	壽司	什錦珍穀飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季	鍋貼	4.8	1.7	1.5	1	0.3	1.7	687
26	二	什錦羹麵	胚芽飯	海帶結燒肉	茄汁豆包	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	當季	南瓜葡萄乾	4.6	1.8	1.5	1	0	1.6	641
27	三	燒餅夾蛋 豆漿	海鮮義大利麵			有機蔬菜	蘑菇濃湯	當季	手捲	4.7	1.6	1.4	1	0	1.9	642
28	四	和平紀念日放假一天														

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習慣，補充孩子發育所需的鈣質

