

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 學年度第二學期三月份餐點表

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									
3	一	銀絲卷 米漿	胚芽飯	彩椒雞柳	香煎雞蛋豆腐	時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	綠豆小米粥	5	1.5	1	1	0	2.5	735
4	二	莧菜豆腐羹麵線	燕麥飯	醋溜鯊魚丁	空心菜炒肉絲	時蔬	青菜蛋花湯	當季	水煮玉米	5	2	1.6	1	0	2.5	712.5
5	三	蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	芥菜雞煲湯	當季	銅鑼燒	5	2	1	1	1	2	805
6	四	地瓜稀飯 小菜	胚芽飯	蜜汁雞腿排	蟹棒炒敏豆	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	麵包 果汁	5	2.5	1.2	1.8	0	2.5	788
7	五	鍋貼 豆漿	什錦珍穀飯	蒜泥魚片	紅絲炒蛋	時蔬	菱角排骨湯	當季	花生仁湯	4	2.5	1.2	1	0.5	2.5	735
10	一	菜包 豆漿	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	茶葉蛋	4	3.5	1.5	1	0	2	730
11	二	田園蔬菜粥	燕麥飯	破布子蒸魚	百葉結燒肉	時蔬	番茄蛋花湯	當季	蘇打餅乾 牛奶	5	2.5	1.3	1	1	2	850
12	三	三明治	什錦炒米粉			時蔬	豬血湯	當季	地瓜湯	4.5	1.5	1	1	0	2.5	625
13	四	雞絲蛋麵	胚芽飯	橙汁排骨	木耳炒麵腸	時蔬	紫菜魚丸湯	當季	紅豆燕麥粥	5	2	1.2	1	0	2.5	702.5
14	五	飯糰	什錦珍穀飯	洋芋燉雞	螞蟻上樹	時蔬	薑絲魚湯	當季	蛋塔	5.5	2.5	1	1	0	2	747.5
17	一	小籠包 豆漿	胚芽飯	豆瓣旗魚丁	香菇蒸蛋	時蔬	木瓜龍骨湯	當季	芋泥西米露	5	2	1	1	0.5	2	740
18	二	蘿蔔糕湯	燕麥飯	打拋豬肉	香蒜炒貝	時蔬	味噌豆腐湯	當季	蜂蜜蛋糕 牛奶	5	2	1	1	1	2	805
19	三	壽司	義大利麵			時蔬	海鮮濃湯	當季	八寶粥	5	2.5	1	1	0	2.5	735
20	四	什錦米苔目	胚芽飯	醬爆雞丁	炒三鮮	時蔬	金菇蛋花湯	當季	玉米脆片 鮮奶	4.5	2	1	1	1	2	770
21	五	花生醬吐司	什錦珍穀飯	香煎剝皮魚	芹香白干絲	時蔬	山藥排骨湯	當季	糯米腸 大麥水	5.5	2	1	1	0	2.5	732.5
24	一	黑糖饅頭 豆漿	胚芽飯	南瓜燴肉丸	番茄炒蛋	時蔬	河蜆湯	當季	餛飩湯	5.5	2.5	1	1	0	2	747.5
25	二	敏豆粥	燕麥飯	茶香雞腿	花枝招展	時蔬	ABC 營養湯	當季	蔥抓餅	5	2	1.2	1	0	2.5	702.5
26	三	奶黃芝麻包糙米漿	翡翠蛋炒飯			時蔬	大黃瓜排骨湯	當季	淡水魚丸湯	4	2	1	1	0	2.5	627.5
27	四	擔仔粿仔湯	胚芽飯	琵琶蝦	鵝鴨蛋杏鮑菇滷肉燥	時蔬	番茄豆芽大骨湯	當季	全麥土司 優酪乳	5	2	1	1	0.5	2	740
28	五	珍珠丸子 豆漿	什錦珍穀飯	紅燒魚	蒸三色蛋	時蔬	金針排骨湯	當季	關東煮	4	3	1	1	0	2.5	702.5
31	一	涼麵	胚芽飯	味噌豬肉	熱拌魚翅	時蔬	酸辣湯	當季	薯餅 蜂蜜水	4.5	2.5	1.2	1	0	2.5	705

校長：楊來坤

主任：周寶華

營養師：李美增

餐點設計：魏文莉

* 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