

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 102 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									
11	二	巧克力醬三明治牛奶	燕麥飯	日式壽喜燒	百頁燴香菇	時蔬	金菇蛋花湯	當季	土托魚羹	4	2	1.2	1	1	2.5	762.5
12	三	海鮮粥	水餃			時蔬	酸辣湯	當季	麵包 牛奶	5	2.5	1	1	1	2	842.5
13	四	肉包 豆漿	胚芽飯	檸檬魚片	蒸三色蛋	時蔬	菠菜豬肝湯	當季	蘿蔔糕湯	5	3	1	1	0	2.5	772.5
14	五	湯板條	什錦珍穀飯	茶香雞腿	開陽白菜	時蔬	番茄黃豆芽湯	當季	蛋塔	5	2.2	1.5	1	0	2.5	725
17	一	饅頭夾蛋	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	芹菜干絲	時蔬	蛤蜊冬瓜湯	當季	鹹米苔目湯	5.5	2.5	1	1	0	2.5	770
18	二	油豆腐細粉	燕麥飯	吻仔魚炒花生	木耳炒麵腸	時蔬	青菜蛋花湯	當季	馬來糕 牛奶	5.2	2	1.2	1	1	2	810
19	三	鍋貼 米漿	什錦炒飯			時蔬	吻仔魚豆腐羹	當季	絲瓜麵線	5	2.5	1	1	0	2.5	735
20	四	地瓜稀飯	胚芽飯	醋溜雞柳	蟹肉花椰菜	時蔬	韭菜豬血湯	當季	紅豆湯	5.5	2.5	1.5	1	0	2.5	782.5
21	五	芝麻包牛奶	什錦珍穀飯	清蒸鱈魚	洋蔥炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	地瓜湯	5	2	1	1	1	2	805
24	一	壽司	胚芽飯	豆腐鑲肉	蘆筍蝦仁	時蔬	玉米濃湯	當季	蒸米血糕	5.2	2	1.2	1	0	2.5	716.5
25	二	味噌拉麵	燕麥飯	滷雞腿	香煎雞蛋豆腐	時蔬	薑絲蚬仔湯	當季	葡萄吐司	5	2.5	1	1	0	2.5	735
26	三	花捲 豆漿	紅燒獅子頭燴飯			時蔬	海鮮濃湯	當季	茶碗蒸	4	3	1	1	0	2.5	702.5
27	四	糙米排骨粥	胚芽飯	香煎帶魚	番茄炒蛋	時蔬	青菜豆腐湯	當季	蘇打餅乾牛奶	5	2.5	1.2	1	1	2	847.5
28	五	228 和平紀念日放假														

校長：楊來坤

園主任：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