

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 113 年度第一學期 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					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									
01	二	叻仔魚粥	全穀飯	香菇滷肉	蝦仁燴豆腐	時蔬	香菇雞湯	當季	蔬菜蛋麵	4.5	1.6	1.5	1	0	1.4	608.3
02	三	什錦麵	咖哩雞飯			時蔬	酸辣湯	當季	珍珠肉丸子	4.6	1.5	1.5	1	0	1.4	607
03	四	田園蔬菜粥	全穀飯	海帶結燒肉	洋蔥炒蛋	時蔬	黃瓜排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.6	1.6	1.6	1	0.5	1.4	677.8
04	五	什錦冬粉湯	全穀飯	三杯雞	茄汁豆包	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	葡萄小麵包	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	612.8
07	一	馬來糕 豆漿	全穀飯	蔥油雞	螞蟻上樹	時蔬	玉米排骨湯	當季	蒸地瓜	4.6	1.5	1.5	1	0	1.4	607
08	二	麵線糊	全穀飯	筍絲燒肉	紅燒豆腐	時蔬	番茄蛋花湯	當季	奶香紫米粥	4.6	1.6	1.5	1	0.2	1.5	643.8
09	三	皮蛋瘦肉粥	什錦炒麵			時蔬	玉米濃湯	當季	生日蛋糕	4.5	1.5	1.5	1	0.2	1.5	628.5
10	四	雙十節放假一日														
11	五	雞蓉玉米粥	全穀飯	蒲燒鯛魚	滷白菜	時蔬	海芽蛋花湯	當季	鮮奶脆片	4.6	1.5	1.6	1	0.5	1.4	669.5
14	一	哈斯吐司 鮮奶	全穀飯	香滷排骨	蔥燒豆腐	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	綠豆湯	4.6	1.6	1.5	1	0.5	1.5	679.8
15	二	蔬菜小米粥	全穀飯	彩椒雞丁	玉米炒蛋	時蔬	四神湯	當季	魚丸湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.4	615.3
16	三	香菇雞麵	滷肉飯+滷蛋			時蔬	黃豆芽肉片湯	當季	銀耳湯	4.5	1.6	1.5	1	0	1.5	612.8
17	四	廣東粥	全穀飯	洋芋燉雞	玉米炒肉末	時蔬	青菜貢丸湯	當季	奶皇包 鮮奶	4.5	1.5	1.5	1	0.5	1.4	600
18	五	雞蛋麵	全穀飯	紅燒魚	滷味	時蔬	金針排骨湯	當季	奶酪	4.5	1.5	1.5	1	0.5	1.5	664.5
21	一	銀絲卷 鮮奶	全穀飯	滷肉燥烏蛋	客家小炒	時蔬	大黃瓜雞湯	當季	紅豆湯	4.6	1.6	1.5	1	0.5	1.5	679.8
22	二	什錦米苔目	全穀飯	紅燒栗子雞	蕃茄炒蛋	時蔬	山藥排骨湯	當季	仙草奶凍	4.5	1.6	1.6	1	0.2	1.4	634.8
23	三	芋頭肉末粥	茄汁雞肉義大利麵			時蔬	冬瓜蛤蚧湯	當季	燕麥粥	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	611.5
24	四	饅頭 鮮奶	全穀飯	滷豬腱豆干	干貝白菜燉	時蔬	蘿蔔雞湯	當季	芋泥西米露	4.6	1.5	1.6	1	0.5	1.5	674
25	五	鮭魚玉米粥	全穀飯	香菇滑雞	紅絲炒蛋	時蔬	肉羹湯	當季	海綿蛋糕	4.5	1.6	1.5	1	0.2	1.4	632.3
28	一	蔥油餅 米漿	全穀飯	打拋豬肉	鮮菇炒三絲	時蔬	薑絲豆腐魚湯	當季	桂圓紫米粥	4.6	1.5	1.6	1	0	1.5	614
29	二	魚片粥	全穀飯	蔥燒雞腿丁	麻婆豆腐	時蔬	羅宋湯	當季	地瓜湯	4.6	1.6	1.5	1	0	1.5	619.8
30	三	肉燥意麵	洋蔥豬肉燴飯			時蔬	味噌蛋花湯	當季	綠豆薏仁湯	4.6	1.5	1.5	1	0	1.5	611.5
31	四	五彩鹹粥	全穀飯	杏鮑菇炒雞肉	叻仔魚蒸蛋	時蔬	蘿蔔玉米湯	當季	豆花	4.5	1.6	1.5	1	0	1.4	608.3

餐點設計：陳佩伶、許嘉云

營養師：李美增

園主任：鄭佳柔

校長：李俊業

*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

*幼兒園使用之豬肉及豬可食部位原料之原產地為台灣；未使用輻射污染食品

*「本園一律使用國產豬、牛肉食材」及「本校未使用輻射污染食品」

