

新北市新莊區中港國小附設幼兒園 107 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									
4	一	蘿蔔糕 豆漿	什錦珍穀飯	破布子蒸魚	番茄炒蛋	時蔬	大黃瓜排骨湯	當季	芋奶西米露	4.8	1.7	1.6	1	0	1.8	658
5	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	淡水魚丸湯	4.6	1.6	1.4	1	0	1.7	626
6	三	生日蛋糕 牛奶	什錦炒麵			時蔬	娃娃菜蘿蔔湯	當季	綠豆湯	4.7	1.5	1.3	1	0.5	1.6	678
7	四	麵線糊	燕麥飯	蒲燒鯛魚	紅絲炒蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	奶香紫米粥	4.8	1.6	1.4	1	0.3	1.7	676
8	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	茄汁豆包	時蔬	羅宋湯	當季	鍋貼	4.6	1.8	1.5	1	0	1.8	650
11	一	三明治 牛奶	什錦珍穀飯	瓜子肉	滷白菜	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	湯餃	4.7	1.7	1.4	1	0.5	1.6	697
12	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	栗子燒雞	螞蟻上樹	時蔬	髮菜豆腐羹	當季	糯米腸 大麥水	4.8	1.6	1.3	1	0	1.6	633
13	三	田園蔬菜粥	海鮮燴飯			時蔬	玉米排骨湯	當季	薏仁牛奶	4.5	1.5	1.2	1	0.5	1.5	657
14	四	米粉湯	燕麥飯	筍絲燒肉	客家小炒	時蔬	酸辣湯	當季	珍珠肉丸子	4.5	1.6	1.3	1	0	1.7	617
15	五	清粥小菜	胚芽飯	三杯雞	紅燒豆腐	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	麵包 牛奶	4.6	1.7	1.2	1	0.5	1.5	681
18	一	奶皇包 豆漿	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	1.3	1	0	1.5	615
19	二	什錦麵	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	四神湯	當季	全麥吐司 牛奶	4.7	1.7	1.2	1	0.5	1.6	692
20	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	磨菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.6	1.4	1	0	1.5	617
21	四	米苔目湯	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	紅豆牛奶	4.6	1.6	1.5	1	0.5	1.8	693
22	五	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	牛蒡雞湯	當季	鮮奶脆片	4.5	1.7	1.5	1	0.5	1.7	690
25	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	海帶豬蹄豆干	小黃瓜炒甜不辣	時蔬	番茄蛋花湯	當季	水煮玉米	4.6	1.6	1.5	1	0.5	1.6	684
26	二	雞蓉玉米粥	胚芽飯	紅燒虱目魚	玉米筍炒肉絲	時蔬	芥菜雞湯	當季	南瓜 葡萄乾	4.7	1.8	1.4	1	0	1.7	650
27	三	鍋燒意麵	咖哩雞燴飯			時蔬	山藥排骨湯	當季	小兔包	4.6	1.6	1.3	1	0	1.6	619
28	四	肉包 米漿	燕麥飯	滷肉燥烏蛋	木耳炒麵腸	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	花生仁湯	4.5	1.6	1.4	1	0	1.6	615
29	五	香菇糙米粥	胚芽飯	滷雞腿	開陽白菜	時蔬	味噌豆腐湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4.6	1.7	1.5	1	0.5	1.6	693

餐點設計：吳品萱

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

