

新北市新莊區中港國小附設幼兒園106學度第一學期1.2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	二	手捲	胚芽飯	香滷排骨	麻婆豆腐	時蔬	金菇蛋花湯	當季	小兔包	4.5	2	1.5	1	0	1.5	646
3	三	生日蛋糕 牛奶	海鮮燴飯			時蔬	味噌海芽小魚湯	當季	鍋貼	4.6	1.6	1	1	0.5	1.5	667
4	四	麵線糊	燕麥飯	三杯雞	香魚茄子	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	綠豆湯	4.5	1.2	1.8	1	0	2	610
5	五	芋頭肉末粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	紅絲炒蛋	時蔬	羅宋湯	當季	鮮奶脆片	4.7	2	1.3	1	0.5	1	693
8	一	蛋餅 豆漿	什錦珍穀飯	蒸鱈魚	螞蟻上樹	時蔬	鮮菇豆芽湯	當季	麻油麵線	4.8	1.8	1.4	1	0	2	670
9	二	雞絲蛋麵	胚芽飯	瓜子肉	干貝白菜燉	時蔬	牛蒡雞湯	當季	糯米腸 大麥水	4.5	1.6	1.6	1	0	1.5	615
10	三	田園蔬菜粥	什錦炒麵			時蔬	酸辣湯	當季	福州丸湯	4.1	1.7	1.8	1	0	1.8	614
11	四	米粉湯	燕麥飯	紅燒魚	客家小炒	時蔬	玉米排骨湯	當季	奶香紫米粥	5	1.5	1.2	1	0.1	1.5	644
12	五	清粥小菜	胚芽飯	腰果雞丁	木耳炒麵腸	時蔬	紫菜豆腐湯	當季	小餐包 阿華田	4.6	1.7	1.3	1	0	1.8	637
15	一	馬來糕 米漿	什錦珍穀飯	海帶結燒肉	香菇蒸蛋	時蔬	蛤蜊湯	當季	餛飩湯	4.5	1.6	1.2	1	0	1.5	605
16	二	什錦羹麵	胚芽飯	洋芋燉雞	豆干炒肉絲	時蔬	薑絲魚湯	當季	杯子蛋糕 牛奶	4.6	1.5	1	1	0.5	1.2	646
17	三	蔬菜小米粥	海鮮義大利麵			時蔬	蘑菇濃湯	當季	茶葉蛋 大麥水	4.6	1.8	1.2	1	0	1.5	629
18	四	壽司	燕麥飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	時蔬	芥菜雞湯	當季	紅豆湯	4.7	1.6	1.3	1	0	1.6	626
19	五	鴨肉冬粉湯	胚芽飯	醬爆肉絲	炒三丁	時蔬	蘿蔔貢丸湯	當季	奇福餅乾 牛奶	4.4	1.5	1.4	1	0.5	1	633
22	一	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	鳥蛋脆瓜肉	白菜滷	時蔬	山藥排骨湯	當季	八寶燉奶	4.7	1.1	1.6	1	0.5	1.2	634
23	二	鍋燒意麵	燕麥飯	筍絲燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	當季	葡萄吐司 牛奶	4.5	1.5	1.1	1	0.5	1	632
24	三	黑糖小饅頭 豆漿	休業式													0
放寒假																
2月21日	三	鮮奶饅頭 豆漿	咖哩雞飯			時蔬	蘿蔔排骨湯	當季	湯餃	4.5	1.8	1.2	1	0	1.6	626
2月22日	四	雞絲蛋麵	燕麥飯	吻仔魚炒花生	香魚茄子	時蔬	皇帝豆排骨湯	當季	波羅麵包 牛奶	4.7	1.3	1.2	1	0.5	1.8	668
2月23日	五	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	蜜汁雞腿排	螞蟻上樹	時蔬	羅宋湯	當季	燉奶	4.6	1.5	1.2	1	0.5	1.8	678
2月26日	一	果醬吐司 牛奶	什錦珍穀飯	栗子燒雞	紅絲炒蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	當季	紅豆湯	5	1.8	1.5	1	0.5	1.5	724
2月27日	二	糙米銀魚粥	胚芽飯	瓜子肉	開陽白菜	時蔬	玉米濃湯	當季	奇福餅乾 牛奶	4.6	1.4	1.7	1	0.5	1.5	668

餐點設計：魏米庭

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好習慣，補充孩子發育所需的鈣質。