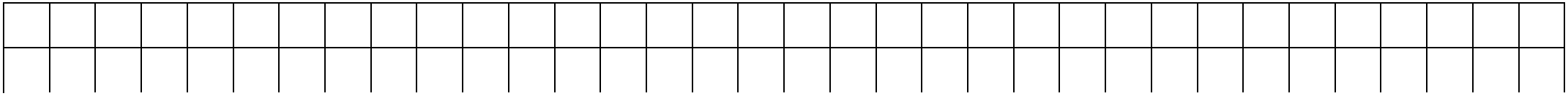
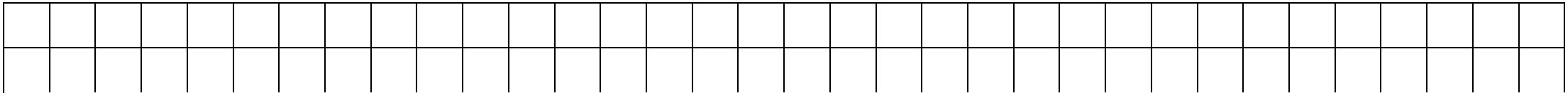
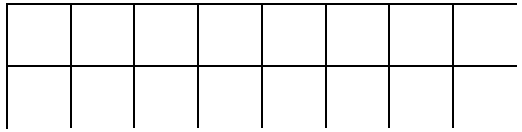
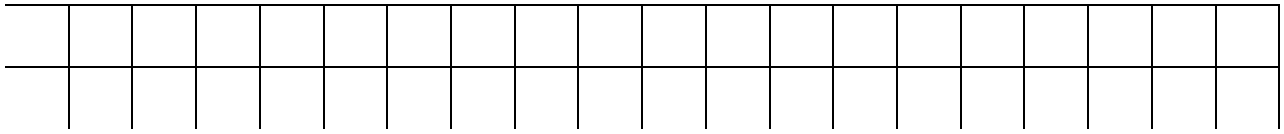
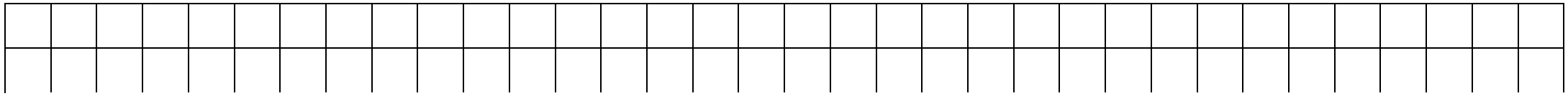
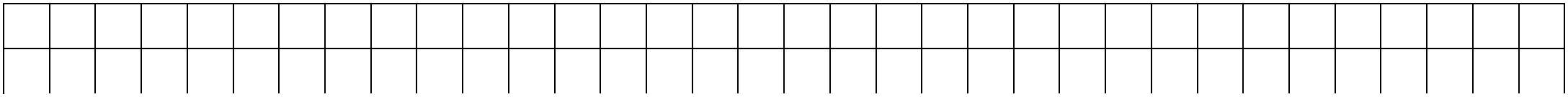
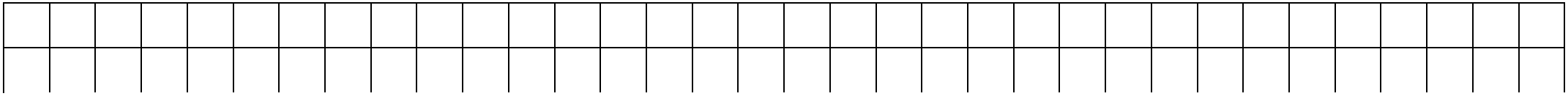
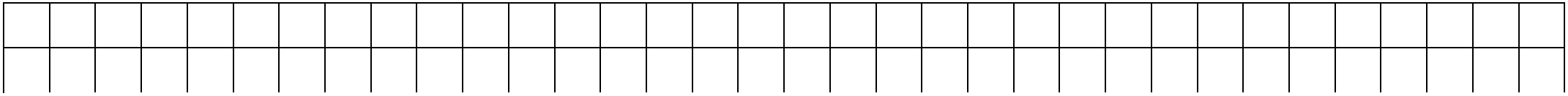
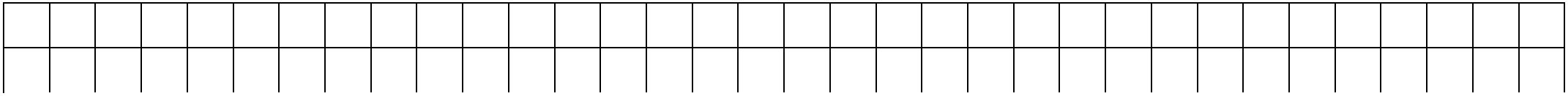
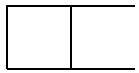
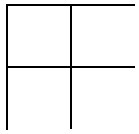
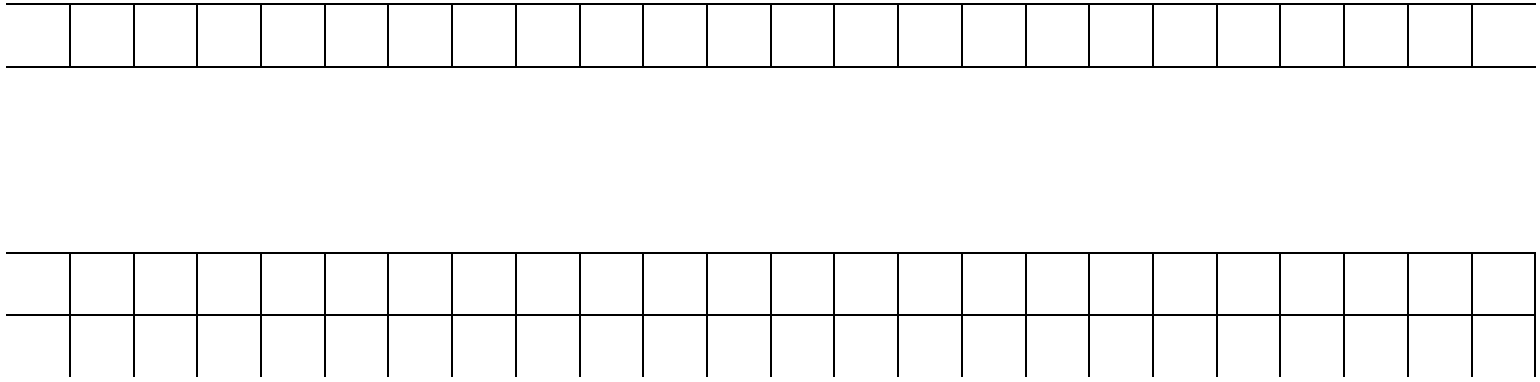
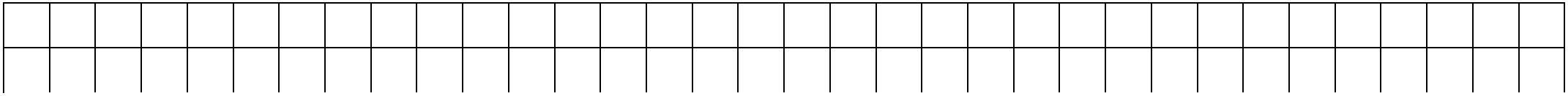
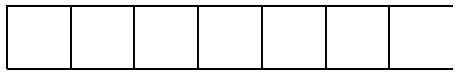
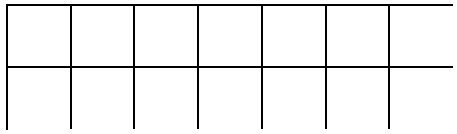
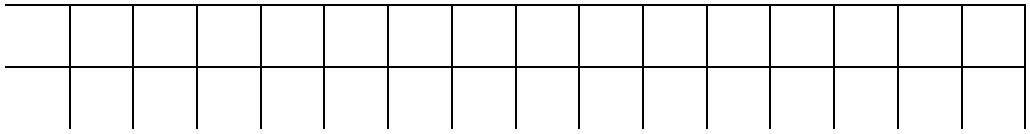
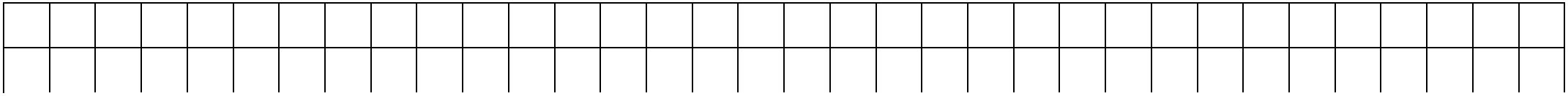
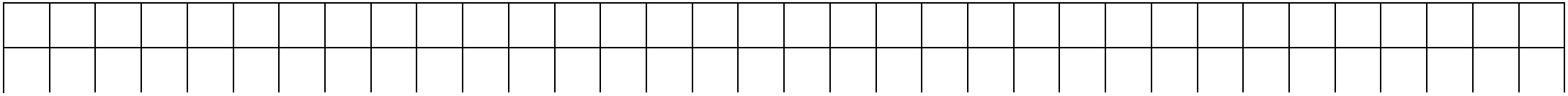
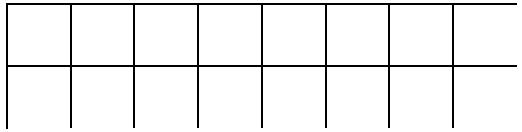
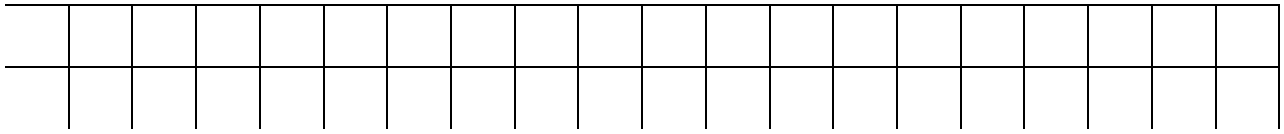
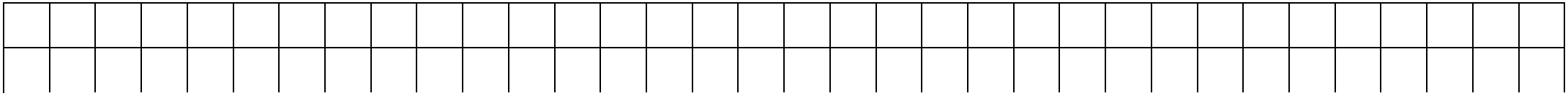
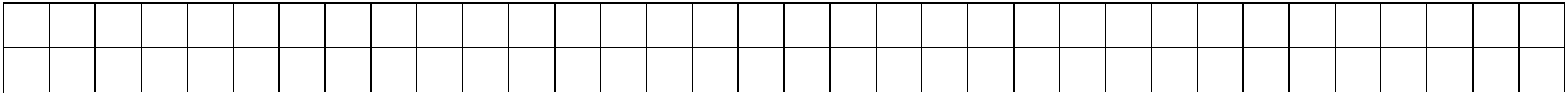
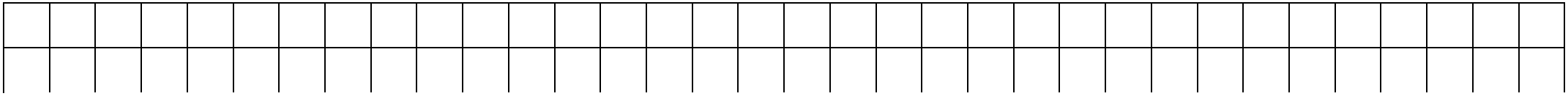
新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度03月餐點設計

	早點		午餐						午點		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			份	份	份	份	份	份
2	玉米麥片	牛奶	白米飯	雞肉咖哩	雙色花椰	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	2.0	1.3	1.0	2.5	1.0
3	鮮肉雲吞		燕麥飯	糖醋里肌	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	綠豆粉圓		5.0	3.2	0.5	1.0	2.5	
4	番茄湯麵		糙米飯	豆豉蒸排骨	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	當季水果	吻仔魚瘦肉粥		4.5	4.4	1.2	1.0	2.5	
5	生日蛋糕	麥茶	小米飯	照燒豬肉	塔香海龍	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	雞絲麵		5.0	2.6	0.9	1.0	3.0	
6	燒仙草		燕麥飯	香酥鯛魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	火腿捲麵包	紅棗枸杞茶	5.0	2.8	0.9	1.0	3.0	
9	銀絲卷	糙米漿	白米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	青菜蛋花湯	當季水果	台式鹹粥		5.0	2.6	0.5	1.0	2.5	
10	肉絲麵線		糙米飯	甜椒炒嫩雞	肉香玉米	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		5.0	3.0	0.7	1.0	2.5	
11	叉燒包	牛奶	細米粉	什錦炒米粉	檸檬雞柳	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	蘿蔔糕湯		5.0	3.0	0.8	1.0	2.5	1.0
12	粉圓豆花		小米飯	蔥油雞	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		5.0	3.5	1.0	1.0	2.5	
13	小米雞蓉粥		燕麥飯	糖醋魚片	蘆筍炒袖菇	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	沙拉蛋土司	燕麥堅果	5.0	2.8	1.5	1.0	2.5	
16	鍋貼	牛奶	白米飯	香菇肉燥	滑蛋蝦仁	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	肉羹麵線		5.0	3.0	0.7	1.0	2.5	1.0
17	鮮蔬細粉湯		燕麥飯	紅麴五花	三杯油豆腐	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	大芝麻包	豆漿	5.0	3.1	0.5	1.0	2.5	
18	珍珠丸	黑豆奶	糙米飯	獅子頭	玉米筍炒甜豆	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	紅豆薏仁湯		5.0	1.5	1.1	1.0	2.5	
19	玉米肉末粥		小米飯	百頁燒肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	客家粄條		5.0	4.2	1.0	1.0	2.5	
20	馬鈴薯濃湯		糙米飯	清蒸鯛魚	四季豆	有機蔬菜	蔭瓜雞湯	當季水果	蔥花麵包	洛神花茶	5.0	3.6	0.8	1.0	2.5	
23	奶皇包	燕麥堅果	白米飯	蒜泥白肉	海帶肉絲	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		5.0	2.6	1.5	1.0	2.5	
24	肉絲湯麵		燕麥飯	梅干扣肉	紅燒豆包	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	4.3	0.9	1.0	2.5	
25	皮蛋瘦肉粥		義大利麵	蘑菇義大利麵	香酥雞塊	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	黑糖饅頭	糙米漿	5.0	3.1	0.5	1.0	3.0	
26	茶葉蛋	麥茶	小米飯	蔥燒排骨	毛豆肉干	有機蔬菜	鮮蜆薑絲湯	當季水果	肉絲米粉湯		5.0	3.2	0.7	1.0	2.5	
27	肉羹湯		紫米飯	三杯雞	開陽白菜	有機蔬菜	牛蒡枸杞排骨湯	當季水果	奶酥吐司	黑豆奶	5.0	2.7	1.3	1.0	2.5	
30	醬燒小肉包	豆漿	白米飯	炸土魠魚	豆腐羹	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	關東煮		5.0	3.2	1.0	1.0	3.0	
31	南瓜濃湯		燕麥飯	芋頭燉肉	沙茶素腰花	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	紅豆紫米粥		5.0	2.1	0.8	1.0	2.5	

熱量
大卡
829
771
850
764
778
732
764
888
811
769
886
766
664
859
812
758
865
793
781
759
809
700