

新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度05月餐點設計

	早 點		午 餐						午 點		全穀根莖類 份	豆魚肉蛋類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	熱量 大卡
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果									
1	鮮蔬細粉湯		糙米飯	雞肉咖哩飯	塔香海龍	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	洋蔥火腿起司	洛神花茶	4.5	2.2	1.2	1.0	3.0		705
4	珍珠丸	糙米漿	白米飯	洋蔥豬柳	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.6	0.6	1.0	2.5		769
5	絲瓜麵線		燕麥飯	甜椒炒嫩雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	蘿蔔糕湯		4.5	2.7	1.1	1.0	2.5		714
6	仙草湯		小米飯	芋頭燉肉	芹香甜不辣	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	銀絲卷	燕麥堅果	5.0	2.2	0.8	1.0	2.5		704
7	小米雞蓉粥		五穀飯	香酥鯛魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	3.7	1.4	1.0	2.5		802
8	生日蛋糕	麥茶	糙米飯	三杯雞	黃瓜炒百頁	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯	當季水果	花捲堅果	豆漿	5.0	2.8	0.9	1.0	2.5		757
11	玉米麥片	鮮奶	白米飯	蒜泥白肉	海帶肉絲	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	3.2	0.7	1.0	2.5	1.0	865
12	鮮肉雲吞		燕麥飯	黑胡椒豬柳	蛋酥扁蒲	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	綠豆薏仁		5.0	2.4	1.2	1.0	2.5		735
13	肉羹湯		小米飯	奶油花椰雞	紅燒豆包	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	鮮筍肉絲湯麵		4.5	4.8	1.2	1.0	2.5		879
14	蝦仁燒賣		細米粉	什錦炒米粉	酥炸花枝丸	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	地瓜甜粥		5.0	1.7	0.9	1.0	2.5		671
15	山粉圓愛玉檸檬湯		糙米飯	照燒豬肉	蛤蜊絲瓜	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	雪花起司排	黑芝麻豆奶	5.0	2.1	1.1	1.0	3.0		727
18	鍋貼	燕麥堅果	白米飯	原味香腸	三杯油豆腐	有機蔬菜	吻魚莧菜湯	當季水果	客家版條湯		4.5	3.6	0.8	1.0	2.5		776
19	玉米肉末粥		燕麥飯	蔥燒梅花排	涼拌川耳	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	蔥燒大肉包	糙米漿	4.5	2.8	0.6	1.0	2.5		710
20	肉絲湯麵		小米飯	醋溜魚片	客家小炒	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	紅豆湯圓		5.0	4.1	1.0	1.0	2.5		856
21	高麗菜包	黑豆奶	五穀飯	京醬肉絲	黃瓜炒培根	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	花枝羹麵		4.5	3.0	1.0	1.0	2.5		735
22	南瓜濃湯		糙米飯	蔥油雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	奶酥麵包	優酪乳	5.0	2.6	0.5	1.0	3.0	1.0	873
25	小芝麻包	鮮奶	白米飯	古早味肉燥	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	台式鹹粥		5.0	2.7	0.8	1.0	2.5	1.0	862
26	粉圓豆花		燕麥飯	糖醋里肌	長豆炒木耳	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	肉絲米粉湯		5.0	3.5	0.8	1.0	2.5		809
27	茶葉蛋	洛神花茶	細拉麵	什錦炒麵	香酥雞塊	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		5.0	2.9	1.3	1.0	2.5		773
28	叻仔魚瘦肉粥		五穀飯	梅干扣肉	四季豆	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	芋圓地瓜湯		5.0	3.0	0.7	1.0	2.5		768
29	叉燒包	黑芝麻豆奶	糙米飯	紅麴五花	塔香豆腐	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	黑麥蔥花	洛神花茶	4.5	3.5	0.3	1.0	3.0		778



--	--	--	--

--	--	--

--	--	--	--

--	--	--

