

新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度06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	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			份	份	份	份	份	份	大卡
1	玉米麥片	鮮奶	白米飯	醬瓜蒸肉	紅燒豆腐	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	肉羹米粉		4.5	2.6	0.8	1.0	2.5	1.0	824
2	魚片瘦肉粥		燕麥飯	雞肉咖哩	塔香海龍	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	綠豆西米露		5.0	2.3	1.4	1.0	2.5		733
3	仙草湯		糙米飯	豉汁燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	鮮肉包	黑芝麻豆奶	5.0	2.9	0.3	1.0	2.5		750
4	絲瓜麵線		小米飯	糖醋肉片	芹香麵筋	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	當季水果	小米雞蓉粥		4.5	2.8	1.1	1.0	3.0		751
5	鮮肉雲吞		燕麥飯	椒鹽魚片	桂竹筍炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	當季水果	羅宋麵包	優酪乳	4.5	2.9	1.1	1.0	3.0	1.0	877
8	鍋貼	豆漿	白米飯	客家小炒	日式蒸蛋	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	寧波年糕湯		5.0	3.3	0.7	1.0	2.5		790
9	南瓜濃湯		燕麥飯	照燒豬肉	蛋酥扁蒲	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	豆沙包	鮮奶	5.0	2.7	1.4	1.0	2.5	1.0	882
10	粉圓豆花		細拉麵	什錦炒麵	檸檬雞柳	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	台式鹹粥		5.0	2.0	0.9	1.0	3.0		715
11	肉絲湯麵		小米飯	紅燒雞丁	川耳燴花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	2.3	1.2	1.0	2.5		688
12	生日蛋糕	麥茶	燕麥飯	蔥燒梅花排	榨菜肉絲	有機蔬菜	吻魚莧菜湯	當季水果	黑芝麻麵包	洛神花茶	5.0	3.3	0.5	1.0	2.5		785
15	銀絲卷	糙米漿	白米飯	古早味肉燥	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	2.2	0.9	1.0	2.5		712
16	皮蛋瘦肉粥		燕麥飯	蔥油雞	滷油豆腐	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	高麗菜包	豆漿	5.0	3.8	0.8	1.0	2.5		828
17	蟹黃燒賣	黑芝麻豆奶	糙米飯	紅燒肉	蛤蜊絲瓜	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	客家板條		5.0	2.5	1.3	1.0	2.5		739
18	鮮蔬細粉湯		細拉麵	紅麵五花	豆腐羹	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	芋圓地瓜湯		5.0	3.5	0.4	1.0	2.5		796
19	山粉圓愛玉檸檬湯		糙米飯	東北炸醬	蔥花蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		5.0	3.4	1.0	1.0	3.0		822
20	茶葉蛋	洛神花茶	小米飯	甜椒炒嫩雞	滷白菜	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	培根蔥花	燕麥堅果	4.5	3.3	1.2	1.0	2.5		763
22	珍珠丸	黑豆奶	白米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	3.7	0.8	1.0	3.0		810
23	玉米肉末粥		燕麥飯	香菇油飯	海帶豆干	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	四喜甜湯		5.0	2.0	0.8	1.0	3.0		713
24	小兔包	豆漿	糙米飯	香酥鯛魚	咖哩豆腐	有機蔬菜	鳳梨苦瓜排骨湯	當季水果	菠蘿布丁	優酪乳	4.5	3.2	0.4	1.0	3.0	1.0	881
25			端午節連續假期														
29	鮮奶饅頭	糙米漿	白米飯	奶油花椰雞	菜脯蛋	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	2.4	0.9	1.0	3.0		746
30	吻仔魚瘦肉粥		燕麥飯	芋頭燉肉	肉香玉米	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.5	3.3	0.9	1.0	2.5		760

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

C

F

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

—
—

—
—
|