

新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度09月餐點設計

	早 點		午 餐						午 點		全穀類 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									
31	玉米麥片	鮮奶	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	小米雞蓉粥		4.5	2.0	0.9	1.0	2.5	1.0	777
1	肉絲湯麵		白米飯	蔥燒梅花排	榨菜肉絲	有機蔬菜	鮮蚵薑絲湯	當季水果	綠豆西米露		5.0	3.5	0.9	1.0	2.5		804
2	肉羹湯		糙米飯	紅燒雞丁	黃瓜炒菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	爆漿餐包	優酪乳	5.0	2.6	1.1	1.0	2.5	1.0	867
3	銀絲卷	糙米漿	小米飯	照燒豬肉	蛤蜊絲瓜	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		5.0	2.9	1.5	1.0	2.5		776
4	仙草湯		五穀飯	蔥油雞	咖哩洋芋	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	蘿蔔糕湯		5.5	2.4	0.5	1.0	2.5		752
7	鍋貼	黑豆奶	白米飯	瓜仔肉燥	玉米蒸蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	鮮筍肉絲湯麵		5.0	3.2	0.6	1.0	2.5		780
8	鮮肉雲吞		糙米飯	甜椒炒嫩雞	開陽蒲瓜	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.5	2.7	1.3	1.0	2.5		789
9	玉米肉末粥		小米飯	香酥鯛魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	蒜味麵包	優酪乳	5.5	2.9	1.0	1.0	2.5		801
10	山粉圓愛玉檸檬湯		五穀飯	醬爆肉片	黑木耳杏鮑菇	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	關東煮		5.5	3.2	1.3	1.0	2.5		827
11	生日蛋糕	洛神花茶	燕麥飯	三杯雞	滷白菜	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	台式鹹粥		5.0	2.7	1.3	1.0	3.0		776
14	珍珠丸	黑芝麻豆奶	白米飯	洋蔥豬柳	日式蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	花枝羹麵		5.0	3.1	1.0	1.0	2.5		778
15	粉圓豆花		糙米飯	芋頭燉肉	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	吻魚莧菜湯	當季水果	糙米粥		5.5	2.9	0.8	1.0	2.5		794
16	番茄湯麵		小米飯	雞肉咖哩	塔香海龍	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	切達起司條	紅棗枸杞茶	5.0	2.3	1.6	1.0	2.5	1.0	853
17	海苔米餅	鮮奶	五穀飯	紅麴五花	三杯油豆腐	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	客家板條湯		5.0	3.0	0.8	1.0	2.5	1.0	888
18	翡翠豆腐羹		燕麥飯	蒜泥白肉	海帶肉絲	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	芋圓地瓜湯		5.5	3.0	1.1	1.0	2.5		811
21	小芝麻包	豆漿	白米飯	古早味肉燥	芹香麵筋	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	雞絲麵		5.0	2.1	0.8	1.0	2.5		701
22	肉絲麵線		糙米飯	澄汁雞柳	川耳燴花椰	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	紅豆薏仁湯		5.5	2.3	1.3	1.0	2.5		765
23	吻仔魚瘦肉粥		小米飯	雙色蘿蔔燉肉	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	羅宋麵包	鮮奶	5.0	2.9	0.9	1.0	2.5	1.0	885
24	茶葉蛋	麥茶	五穀飯	梅干扣肉	沙茶素腰花	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	海鮮烏龍麵		5.0	2.5	0.6	1.0	2.5		729
25	鮮蔬細粉湯		燕麥飯	麵輪燒肉	四季豆炒筍	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯	當季水果	四喜甜湯		5.5	2.5	1.2	1.0	2.5		773
26	魚片瘦肉粥		小米飯	打拋豬	海帶豆干	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	醬燒大肉包	黑豆奶	5.0	3.9	0.7	1.0	2.5		835
28	蟹黃燒賣	糙米漿	白米飯	糖醋里肌	螞蟻上樹	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	3.1	0.8	1.0	2.5		771
29	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	豉汁燒肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	牛蒡枸杞排骨湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		5.0	3.9	1.0	1.0	2.5		839
30	南瓜濃湯		小米飯	清蒸鯛魚	紅燒豆腐	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	蔓越莓吐司	燕麥堅果	5.0	3.3	0.6	1.0	3.0		805

本園肉類食材一律使用國產豬、牛肉，向合約廠商純美農產供應商採購

營養師

營養師 李錦東

保育組長

保育 卞芷芷

園主任

幼兒園 卞芷芷

校/園長

校長 徐韶佑