

新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度10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
5	銀絲卷	糙米漿	白米飯	香菇肉燥	蔥花蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	蔥花鮭魚粥		5.0	2.2	0.6	1.0	2.5	734	
6	粉圓豆花		燕麥飯	雞肉咖哩	塔香海龍	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	肉羹米粉		5.5	1.7	1.2	1.0	2.5	741	
7	肉絲麵線		小米飯	洋蔥豬柳	黃瓜炒菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	堅果雜糧餐包	優酪乳	5.0	2.3	1.0	1.0	2.5	1.0	875
8	生日蛋糕	洛神花茶	糙米飯	甜椒炒嫩雞	豆腐羹	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		5.5	2.6	1.0	1.0	2.5	817	
12	珍珠丸	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	綠豆薏仁湯		5.0	2.7	0.7	1.0	2.5	1.0	906
13	翡翠豆腐羹		燕麥飯	香酥鯛魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	香菇米苔目		5.0	1.7	1.2	1.0	2.5	705	
14	玉米肉末粥		小米飯	蔥燒梅花排	榨菜肉絲	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	小椰子蛋糕	燕麥堅果	5.0	3.1	0.8	1.0	2.5	820	
15	燒仙草		細米粉	什錦炒米粉	香酥雞塊	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		5.5	2.0	1.3	1.0	2.5	767	
16	鮮肉雲吞		糙米飯	五香豬肉	四季豆	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	花枝羹麵		5.0	4.5	0.8	1.0	2.5	948	
19	玉米麥片	鮮奶	白米飯	東北炸醬	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	紅豆紫米粥		5.5	2.4	0.8	1.0	2.5	1.0	914
20	鮮蔬細粉湯		燕麥飯	糖醋里肌	海帶豆干	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	蘿蔔糕湯		5.0	2.7	0.9	1.0	2.5	793	
21	小米雞蓉粥		小米飯	梅干扣肉	芹香麵筋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	法式乳酪核桃	洛神花茶	5.5	2.4	0.9	1.0	2.5	794	
22	番茄湯麵		糙米飯	奶油花椰雞	菜脯蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		5.5	2.9	1.1	1.0	2.5	845	
23	玉米濃湯		燕麥飯	照燒豬肉	客家小炒	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	高麗菜包	黑豆奶	5.0	3.2	0.7	1.0	2.5	828	
26	小兔包	燕麥堅果	白米飯	瓜仔肉燥	紅燒豆包	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	吻魚瘦肉粥		5.0	2.7	0.6	1.0	2.5	783	
27	肉絲湯麵		燕麥飯	蔥油雞	肉香玉米	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	紅豆湯圓		5.5	3.0	0.8	1.0	2.5	846	
28	茶葉蛋	麥茶	小米飯	醋溜魚片	川耳燴花椰	有機蔬菜	牛蒡枸杞排骨湯	當季水果	鮭魚吐司	優酪乳	5.0	3.3	1.1	1.0	2.5	1.0	962
29	馬鈴薯濃湯		糙米飯	豉汁燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	2.6	1.1	1.0	2.5	785	
30	皮蛋瘦肉粥		五穀飯	香酥里肌	塔香豆腐	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	雞絲麵		5.0	3.8	0.5	1.0	2.5	872	

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：

營養師李錦惠

保育組長：

保育組長高美芳

園主任：

幼兒園主任何敏菁

校/園長：

校長徐韶佑