

新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度11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
2			中正國小校慶補假一天														
3	玉米麥片	牛奶	白米飯	瓜仔肉燥	蔥花蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.0	1.5	1.0	1.0	1.5	1.0	665
4	番茄湯麵		糙米飯	紅燒雞丁	川耳燴花椰	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	切達起司條	豆漿	4.0	1.2	1.0	1.0	1.4		518
5	小米雞蓉粥		通心麵	蘑菇義大利麵	香酥雞塊	有機蔬菜	玉米濃湯	當季水果	芋圓地瓜湯		4.2	1.0	1.0	1.0	1.8		535
6	肉羹湯		五穀飯	雙色蘿蔔燉肉	沙茶素腰花	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	什錦烏龍麵		4.0	1.4	1.0	1.0	1.5		538
9	珍珠丸	黑芝麻豆奶	白米飯	打拋豬	紅燒豆包	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		4.0	1.5	1.0	1.0	1.5		545
10	紅豆豆花		糙米飯	三杯雞	黃瓜培根	有機蔬菜	菱角排骨湯	當季水果	客家粿條湯		4.3	1.5	1.0	1.0	1.5		566
11	翡翠豆腐羹		小米飯	酥炸土魷魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	蒜味爆漿餐包	牛奶	4.0	1.2	1.0	1.0	1.8	1.0	656
12	吻仔魚瘦肉粥		五穀飯	甜椒炒嫩雞	黑木耳杏鮑菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.0	1.3	1.0	1.0	1.5		530
13	生日蛋糕	洛神花茶	燕麥飯	豬柳炒四季	海帶豆干	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.0	1.5	1.0	1.0	1.3		536
16	鮮蔬細粉湯		白米飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	大芝麻包		4.0	1.5	1.0	1.0	1.5		545
17	燒仙草		糙米飯	豉汁燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	香菇米苔目		4.0	1.4	1.0	1.0	1.5		538
18	玉米肉末粥		小米飯	沙茶芹香肉片	黃瓜炒黑輪	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	沙拉蛋吐司	燕麥堅果	4.2	1.2	1.0	1.0	1.5		537
19	蘿蔔糕	牛奶	五穀飯	黑胡椒豬柳	日式蒸蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.0	1.2	1.0	1.0	1.5	1.0	643
20	鮮肉雲吞		燕麥飯	香油雞腿	毛豆肉干	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	大奶皇包	黑豆奶	4.0	1.5	1.0	1.0	1.5		545
23	蟹黃燒賣	豆漿	白米飯	京醬肉絲	奶油鮑花椰	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	綠豆粉圓		4.0	1.5	1.0	1.0	1.2		532
24	肉絲麵線		糙米飯	蔥燒梅花排	肉香玉米	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	關東煮		4.0	1.2	1.0	1.0	1.5		523
25	蔥花鮪魚粥		小米飯	糖醋里肌	紅燒麵腸	有機蔬菜	青菜蛋花湯	當季水果	蔥花麵包	紅棗枸杞茶	4.0	1.5	1.0	1.0	2.0		568
26	茶葉蛋	麥茶	五穀飯	雞肉咖哩	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	芝麻小湯圓		4.0	1.5	1.0	1.0	1.5		545
27	南瓜濃湯		燕麥飯	紅麴五花	塔香豆腐	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	肉羹麵		4.3	1.2	1.0	1.0	1.8		557
30	叉燒包	糙米漿	細拉麵	什錦炒麵	檸檬雞柳	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	皮蛋瘦肉粥		4.2	1.0	1.0	1.0	1.5		522

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