

新北市新店區中正國小附設幼兒園109年度12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	鮮肉雲吞		糙米飯	京醬肉絲	滑蛋蝦仁	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	寧波年糕湯		4.5	3.6	0.8	1.0	1.5		733
2	肉羹湯		小米飯	芋頭燉肉	刀豆炒肉干	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	果醬吐司	牛奶	4.0	3.0	0.8	1.0	1.5	1.0	774
3	小芝麻包	燕麥堅果	五穀飯	三杯雞	青椒炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.2	0.3	1.0	1.5		687
4	鮮蔬細粉湯		燕麥飯	香酥芝麻里肌	什錦燴菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		4.5	2.6	0.8	1.0	1.5		655
7	玉米麥片	牛奶	白米飯	醬爆肉片	日式蒸蛋	有機蔬菜	鮮蚵薑絲湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	2.8	0.7	1.0	1.5	1.0	790
8	翡翠豆腐羹		糙米飯	清蒸鯛魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	3.1	1.0	1.0	1.5		697
9	燒仙草		小米飯	照燒豬肉	四季豆	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	堅果雜糧餐包	黑豆奶	4.5	2.8	1.0	1.0	1.5		678
10	吻魚瘦肉粥		五穀飯	奶油花椰雞	三杯油豆腐	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	客家板條湯		4.5	3.4	1.1	1.0	1.5		721
11	生日蛋糕	麥茶	燕麥飯	豬柳炒四季	塔香海龍	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	蘿蔔水晶餃		4.5	2.2	1.0	1.0	1.5		632
14	珍珠丸	黑芝麻豆奶	白米飯	醬瓜蒸肉	榨菜肉絲	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.4	0.6	1.0	1.5		717
15	玉米濃湯		糙米飯	梅干扣肉	玉米筍炒百頁	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	綠豆粉圓		4.5	2.5	1.2	1.0	1.5		657
16	小米雞蓉粥		小米飯	甜椒炒嫩雞	海帶豆干	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	法式乳酪核桃	紅棗枸杞茶	4.5	3.2	0.8	1.0	1.5		703
17	銀絲卷	糙米漿	糯米飯	香菇油飯	酥炸花枝丸	有機蔬菜	蔞瓜雞湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.5	3.3	0.5	1.0	1.5		699
18	肉絲麵線		燕麥飯	蔥燒梅花排	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	2.6	0.5	1.0	1.5		652
21	蟹黃燒賣	黑豆奶	白米飯	蒜泥白肉	吻仔魚煎蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	紅豆湯圓		4.5	3.2	0.5	1.0	1.5		699
22	南瓜濃湯		糙米飯	蔥油雞	醬爆肉末四季	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	3.4	0.8	1.0	1.5		717
23	粉圓豆花		小米飯	雞肉咖哩飯	黃瓜炒黑輪	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	蒜味麵包	優酪乳	4.5	1.9	1.0	1.0	1.5	1.0	729
24	小兔包	牛奶	五穀飯	黑胡椒豬柳	紅燒豆腐	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	肉羹麵線		4.5	2.5	0.8	1.0	1.5	1.0	774
25	肉絲湯麵		燕麥飯	蔥燒雞腿	毛豆肉干	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	大奶皇包	燕麥堅果	4.5	4.3	0.4	1.0	1.5		772
28	鍋貼	豆漿	白米飯	酥炸土魷魚	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	2.3	0.6	1.0	1.5		629
29	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	什錦炒米粉	香酥雞塊	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	綠豆薏仁湯		4.5	3.0	0.7	1.0	1.5		685
30	蘿蔔糕湯		小米飯	糖醋里肌	黃瓜培根	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	鮭魚吐司	黑芝麻豆奶	4.5	3.8	1.3	1.0	1.5		760
31	茶葉蛋	麥茶	紫米飯	百頁燒肉	海帶肉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	紅豆紫米粥		4.5	2.6	1.1	1.0	1.5		667

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：

保育高美芳

園主任：

幼兒園何敏菁

校/園長：

校長徐詔佑