

### 新北市新店區中正國小附設幼兒園110年01月餐點設計

序號	早 點		午 餐						午 點		營養成分						
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	熱量
											份	份	份	份	份	份	大卡
4	玉米麥片	牛奶	白米飯	酥炸土魷魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	薏仁排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	3.2	0.6	1.0	2.5	1.0	863
5	吻魚瘦肉粥		五穀飯	三杯雞	榨菜肉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	4.3	0.9	1.0	2.5		865
6	肉羹湯		小米飯	香酥里肌	什錦燴菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	義式乳酪脆腸	燕麥堅果	4.5	2.8	1.0	1.0	2.5		723
7	肉絲麵線		燕麥飯	雞肉咖哩飯	塔香海龍	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	關東煮		4.5	2.7	1.6	1.0	2.5		732
8	生日蛋糕	紅棗枸杞茶	糙米飯	豉汁燒肉	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	香菇雞湯	當季水果	魚片瘦肉粥		5.0	4.0	0.4	1.0	2.5		830
11	蝦仁燒賣	牛奶	白米飯	蠔油燴三鮮	四季豆	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	3.3	0.8	1.0	2.5	1.0	872
12	鮮蔬細粉湯		五穀飯	五香豬肉	黃瓜培根	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	紅豆紫米粥		5.0	2.7	1.0	1.0	2.5		751
13	燒仙草		小米飯	糖醋里肌	海帶豆干	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	鮭魚吐司	黑芝麻豆奶	5.0	3.5	1.2	1.0	2.5		811
14	南瓜濃湯		燕麥飯	蔥燒雞腿	芹香麵筋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	台式鹹粥		5.0	2.8	1.0	1.0	2.5		754
15	鮮蝦雲吞		五穀飯	椒鹽魚片	紅燒豆腐	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		4.5	3.2	0.3	1.0	3.0		758
18	珍珠丸	牛奶	白米飯	蒜泥白肉	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	高麗菜包	黑豆奶	4.5	3.4	0.5	1.0	2.5	1.0	878
19	芋圓豆花		割包	紅燒肉	蒜香高麗	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	花枝羹麵線		5.0	3.2	0.5	1.0	2.5		779
20	皮蛋瘦肉粥		紫米飯	梅干扣肉	黃瓜炒菇	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	切達起司條	牛奶	4.5	2.6	0.9	1.0	2.5	1.0	829

本園肉類食材採用國內在地豬肉、雞肉，向合約廠商純美農產供應商採購

1/21-2/17寒假期間

1/25-2/05寒假班托育期間

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