

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度03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
2	鮮蔬細粉湯		糙米飯	京醬肉絲	滑蛋蝦仁	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	玉米肉末粥		4.5	3.7	0.8	1.0	2.5		790
3	肉羹湯		小米飯	香酥里肌	咖哩洋芋	有機蔬菜	牛蒡枸杞排骨湯	當季水果	切達起司條	牛奶	4.5	3.0	0.8	1.0	2.5	1.0	850
4	水煎包	豆漿	五穀飯	芋頭燉肉	毛豆肉干	有機蔬菜	鮮蚵薑絲湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.7	0.7	1.0	2.5		785
5	鮮肉雲吞		燕麥飯	三杯雞	黃瓜培根	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		4.5	2.7	1.1	1.0	2.5		722
8	玉米麥片	牛奶	白米飯	古早味肉燥	榨菜肉絲	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	2.4	0.6	1.0	2.5	1.0	807
9	燒仙草		糙米飯	甜椒炒嫩雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	3.1	1.0	1.0	2.5		745
10	翡翠豆腐羹		小米飯	椒鹽魚片	沙茶芹香肉片	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	當季水果	堅果雜糧餐包	桂圓紅棗茶	4.5	3.0	1.0	1.0	2.5		740
11	吻魚瘦肉粥		五穀飯	照燒豬肉	菜脯蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	客家板條湯		4.5	3.9	1.0	1.0	2.5		808
12	生日蛋糕	麥茶	燕麥飯	紅麴五花	三杯油豆腐	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	3.5	0.5	1.0	2.5		764
15	珍珠丸	黑芝麻豆奶	白米飯	醬瓜蒸肉	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	雞絲麵		4.5	2.2	0.6	1.0	2.5		665
16	南瓜濃湯		糙米飯	奶油花椰雞	海帶肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	綠豆薏仁湯		4.5	2.3	1.4	1.0	2.5		693
17	皮蛋瘦肉粥		小米飯	什錦炒米粉	香酥雞塊	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	果醬吐司	燕麥堅果	4.5	2.7	1.1	1.0	2.5		718
18	叉燒包	鮮奶	糯米飯	紅燒雞丁	什錦燴菇	有機蔬菜	花枝羹湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	2.7	1.1	1.0	2.5	1.0	835
19	肉絲麵線		燕麥飯	蔥燒梅花排	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	醬燒大肉包	豆漿	4.5	3.6	0.8	1.0	2.5		775
22	蝦仁燒賣	黑豆奶	白米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	紅豆紫米粥		4.5	2.9	0.7	1.0	2.5		727
23	玉米濃湯		糙米飯	黑胡椒豬柳	滷白菜	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	3.6	0.4	1.0	2.5		773
24	蔥花魷魚粥		小米飯	蔥油雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	羅宋麵包	優酪乳	4.5	2.2	1.2	1.0	2.5	1.0	804
25	小兔包	燕麥堅果	五穀飯	雞肉咖哩飯	塔香海龍	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	肉羹麵線		4.5	1.7	1.3	1.0	2.5		650
26	蘿蔔糕湯		燕麥飯	梅干扣肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	大奶皇包	鮮奶	4.5	2.8	0.7	1.0	2.5	1.0	834
29	鍋貼	牛奶	白米飯	什錦炒麵	檸檬雞柳	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	2.4	0.7	1.0	2.5	1.0	807
30	小米雞蓉粥		糙米飯	蔥燒雞腿	黃瓜雞捲	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	2.8	1.3	1.0	2.5		734
31	番茄湯麵		小米飯	糖醋里肌	日式蒸蛋	有機蔬菜	蔴瓜雞湯	當季水果	蒜味麵包	洛神花茶	4.5	3.5	0.6	1.0	2.5		770

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：**幼兒園主任何敏新**

校/園長：**校長徐韶佑**