

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度04月餐點設計

	早點		午餐						午點		全穀雜糧類	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	
1	特濃牛奶棒	黑豆奶	糙米飯	蔥油雞	塔香豆腐	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	3.3	0.7	1.0	1.5		708	
2			兒童節暨清明節連續假期													0		
6	珍珠丸	鮮奶	通心麵	蘑菇義大利麵	檸檬雞柳	有機蔬菜	玉米濃湯	當季水果	紅豆紫米粥		4.5	3.7	0.5	1.0	1.5	1.0	851	
7	小米雞蓉粥		燕麥飯	蔥燒梅花排	日式蒸蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	香吉士乳酪	燕麥堅果	4.5	2.9	0.6	1.0	1.5		677	
8	肉絲麵線		糙米飯	香酥鯛魚	什錦燴菇	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	綠豆西米露		4.5	2.8	1.0	1.0	1.5		675	
9	生日蛋糕	洛神花茶	小米飯	照燒雞腿	四季豆	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	皮蛋瘦肉粥		4.5	3.8	1.0	1.0	1.5		752	
12	蝦仁燒賣	黑芝麻豆奶	白米飯	鹹蛋蒸肉	紅燒麵輪	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	花枝羹麵線		4.5	2.7	0.7	1.0	1.5		663	
13	鮮蔬細粉湯		燕麥飯	百頁燒肉	開陽白菜	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	3.7	1.7	1.0	1.5		758	
14	肉羹湯		糙米飯	糖醋雞丁	吻魚煎蛋	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	香蒜金三角	優酪乳	4.5	3.4	1.1	1.0	1.5	1.0	841	
15	吻魚瘦肉粥		小米飯	雞肉咖哩飯	塔香海龍	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	什錦烏龍麵		4.5	2.9	1.1	1.0	1.5		685	
16	銀絲卷	糙米漿	五穀飯	梅干扣肉	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	銀耳紅棗蓮子湯		4.5	2.2	0.8	1.0	1.5		626	
19	芝麻包	豆漿	白米飯	酥炸土魷魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.5	3.0	0.6	1.0	1.5		683	
20	翡翠豆腐羹		燕麥飯	甜椒炒嫩雞	麻油雙菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	紅豆粉圓		4.5	2.5	0.9	1.0	1.5		656	
21	玉米肉末粥		糙米飯	芋頭燉肉	海帶肉絲	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	法式紅糖核桃	鮮奶	4.5	2.0	1.1	1.0	1.5	1.0	740	
22	茶葉蛋	麥茶	熟拉麵	什錦炒麵	香酥雞塊	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.7	1.1	1.0	1.5		748	
23	鮮肉雲吞		五穀飯	豉汁燒肉	肉香玉米	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	蘿蔔糕湯		4.5	3.1	0.9	1.0	1.5		698	
26	玉米麥片	鮮奶	白米飯	古早味肉燥	醬燒豆腸	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	3.0	0.7	1.0	1.5	1.0	808	
27	番茄湯麵		燕麥飯	蔥燒雞腿	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	芋圓地瓜湯		4.5	2.8	0.9	1.0	1.5		676	
28	興福寮校外教學												0.0	0.3	1.0	1.5		135
29	粉圓豆花		糙米飯	三杯雞	桂竹筍炒肉絲	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	肉羹米粉		4.5	2.8	0.9	1.0	1.5		676	
30	南瓜濃湯		小米飯	五香豬肉	海帶豆干	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	高麗菜包	糙米漿	4.5	3.4	0.9	1.0	1.5		722	

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