

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度05月餐點設計

	早 點		午 餐						午 點		全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			份	份	份	份
3	珍珠丸	糙米漿	白米飯	黑胡椒豬柳	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.1	0.8	1.0
4	鮮蔬細粉湯		燕麥飯	芋頭燉肉	四季豆	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	紅豆椰香西米露		4.5	3.3	0.9	1.0
5	玉米肉末粥		小米飯	原味香腸	什錦燴菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	乳酪口糧	鮮奶	4.5	3.1	1.1	1.0
6	肉羹湯		五穀飯	雞肉咖哩飯	五香肉捲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	2.7	1.2	1.0
7	生日蛋糕	麥茶	糙米飯	椒鹽魚片	番茄炒蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	2.9	0.9	1.0
10	玉米麥片	鮮奶	白米飯	古早味肉燥	榨菜肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	客家瓶條湯		4.5	3.7	0.4	1.0
11	皮蛋瘦肉粥		燕麥飯	甜椒炒嫩雞	蛋酥扁蒲	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	關東煮		4.5	3.5	1.4	1.0
12	鮮肉雲吞		小米飯	糖醋里肌	鮑菇炒豆	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	蒜味培根	洛神花茶	4.5	2.5	1.2	1.0
13	絲瓜麵線		五穀飯	百頁燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	芋圓地瓜湯		4.5	3.0	1.0	1.0
14	仙草湯		糙米飯	三杯雞	桂竹筍炒肉絲	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	蔥燒大肉包	黑豆奶	4.5	2.8	0.9	1.0
17	蝦仁燒賣	燕麥堅果	白米飯	酥炸土魷魚	海帶豆干	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	番茄湯麵		4.5	3.6	0.7	1.0
18	小米雞蓉粥		燕麥飯	照燒豬肉	海帶肉絲	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	紅豆粉圓		4.5	2.1	1.0	1.0
19	茶葉蛋	洛神花茶	小米飯	蔥燒雞腿	蛤蜊絲瓜	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	橘子乳酪蔓越莓	鮮奶	4.5	3.3	1.3	1.0
20	蘿蔔糕湯		五穀飯	香酥里肌	什錦咖哩	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	酸辣湯麵		4.5	3.3	1.0	1.0
21	山粉圓愛玉檸檬湯		糙米飯	糖醋雞丁	開陽白菜	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	哈爾濱大餅	豆漿	4.5	2.3	1.4	1.0
24	鍋貼	薏仁漿	白米飯	瓜仔肉燥	蔥花蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	3.2	0.6	1.0
25	肉絲湯麵		燕麥飯	蔥油雞	黃瓜炒培根	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	綠豆薏仁湯		4.5	2.8	1.2	1.0
26	南瓜濃湯		小米飯	蔥燒梅花排	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	招牌牛奶棒	優酪乳	4.5	2.5	0.8	1.0
27	粉圓豆花		五穀飯	紅麴五花	紅燒豆腐	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	花枝羹麵		4.5	4.5	0.8	1.0
28	吻仔魚瘦肉粥		義大利麵	白醬義大利麵	香酥雞塊	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	大奶皇包	黑芝麻豆奶	4.5	4.7	1.0	1.0
31	水煎包	燕麥堅果	白米飯	蔥燒排骨	肉香玉米	有機蔬菜	食蔬馬鈴薯湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	3.6	0.7	1.0

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