

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度09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	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	玉米麥片	鮮奶	小米飯	香菇肉燥	日式蒸蛋	有機蔬菜	鮮蚵薑絲湯	當季水果	爆漿餐包	燕麥堅果	4.5	2.1	0.7	1.0	1.5	1.0	738
2	肉絲湯麵		燕麥飯	蔥燒梅花排	榨菜肉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	綠豆西米露		4.5	3.6	0.9	1.0	1.5		739
3	小米雞蓉粥		糙米飯	三杯雞	黃瓜培根	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	鮮筍肉絲湯麵		4.5	2.9	1.2	1.0	1.5		688
6	銀絲卷	鮮奶	小米飯	蒜泥白肉	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	蘿蔔糕湯		4.5	3.2	0.8	1.0	1.5	1.0	822
7	鮮肉雲吞		燕麥飯	蔥油雞	薑絲南瓜	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	2.9	0.6	1.0	1.5		678
8	玉米肉末粥		糙米飯	香酥鯛魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	蔓越莓吐司	優酪乳	4.5	3.0	1.0	1.0	1.5	1.0	815
9	肉絲麵線		五穀飯	甜椒炒嫩雞	開陽蒲瓜	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	3.6	1.1	1.0	1.5		743
10	生日蛋糕	洛神花茶	蕎麥飯	蔥燒雞腿	川耳燴花椰	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	2.5	1.1	1.0	1.5		656
11	翡翠豆腐羹		燕麥飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	芋圓地瓜湯		4.5	2.9	0.7	1.0	1.5		677
13	珍珠丸	黑豆奶	小米飯	酥炸土魷魚	海帶豆干	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	4.1	0.9	1.0	1.5		776
14	吻魚瘦肉粥		燕麥飯	百頁燒肉	什錦燴菇	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.7	1.2	1.0	1.5		748
15	肉羹湯		糙米飯	照燒雞肉	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	法式乳酪核桃	鮮奶	4.5	3.4	1.2	1.0	1.5	1.0	848
16	番茄湯麵		五穀飯	紅麴五花	紅燒豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.4	0.6	1.0	1.5		711
17	粉圓豆花		蕎麥飯	雞肉咖哩	塔香海龍	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	客家板條湯		4.5	2.3	1.3	1.0	1.5		650
22	小芝麻包	豆漿	小米飯	獅子頭	四季豆	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	果醬吐司	鮮奶	4.5	2.4	1.1	1.0	1.5	1.0	770
23	南瓜濃湯		燕麥飯	椒鹽魚片	紅燒麵輪	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	3.4	1.0	1.0	1.5		719
24	皮蛋瘦肉粥		義大利麵	蘑菇義大利麵	檸檬雞柳	有機蔬菜	玉米濃湯	當季水果	銀耳紅棗蓮子湯		4.5	3.1	0.5	1.0	1.5		687
27	鮮蔬細粉湯		小米飯	瓜仔肉燥	吻魚煎蛋	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	蔥燒大肉包	黑豆奶	4.5	3.6	0.6	1.0	1.5		725
28	蝦仁燒賣	燕麥堅果	燕麥飯	糖醋里肌	毛豆肉干	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯	當季水果	紅豆紫米粥		4.5	3.6	1.0	1.0	1.5		733
29	玉米肉末粥		糙米飯	豉汁燒肉	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	招牌大羅宋	鮮奶	4.5	3.3	0.4	1.0	1.5	1.0	816
30	茶葉蛋	薏仁漿	五穀飯	梅干扣肉	紅燒雞丁	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	4.8	0.8	1.0	1.5		826

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