

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度10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
1	翡翠豆腐羹		燕麥飯	甜椒炒嫩雞	開陽白菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	芝麻包	燕麥堅果	4.5	2.8	1.0	1.0	1.5		680
4	叉燒包	鮮奶	小米飯	古早味肉燥	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	肉羹麵線		4.5	3.0	0.7	1.0	1.5	1.0	804
5	蘿蔔糕湯		燕麥飯	蔥油雞	四季豆	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	綠豆薏仁湯		4.5	3.5	0.7	1.0	1.5		720
6	鮮蔬細粉湯		糙米飯	五香豬肉	什錦燴菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	切達起司條	鮮奶	4.5	2.9	1.1	1.0	1.5	1.0	810
7	小米雞蓉粥		五穀飯	香酥鯛魚	紅燒豆包	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	2.8	0.8	1.0	1.5		674
8	生日蛋糕	洛神花茶	小米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	2.0	0.8	1.0	1.5		611
11	雙十國慶彈性放假																
12	番茄湯麵		小米飯	蒜泥白肉	肉香玉米	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	紅豆紫米粥		4.5	2.5	0.6	1.0	1.5		648
13	吻魚瘦肉粥		燕麥飯	照燒雞腿	毛豆肉干	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	鮭魚吐司	鮮奶	4.5	4.5	0.9	1.0	1.5	1.0	922
14	奶皇包	鮮奶	糙米飯	蔥燒梅花排	川耳燴花椰	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	2.6	1.0	1.0	1.5	1.0	784
15	鮮肉雲吞		五穀飯	雞肉咖哩	塔香海龍	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	2.8	1.2	1.0	1.5		686
18	珍珠丸	黑豆奶	小米飯	酥炸土魷魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮蚬薑絲湯	當季水果	酸辣湯麵		4.5	3.4	1.1	1.0	1.5		725
19	肉絲麵線		燕麥飯	蔥燒雞腿	黃瓜炒菇	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	2.2	1.1	1.0	1.5		640
20	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	蠔油燴三鮮	紅燒麵輪	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	堅果雜糧餐包	優酪乳	4.5	2.4	0.8	1.0	1.5	1.0	763
21	玉米濃湯		五穀飯	三杯雞	榨菜肉絲	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	什錦烏龍麵		4.5	4.2	0.9	1.0	1.5		779
22	蝦仁燒賣	鮮奶	小米飯	椒鹽魚片	沙茶素腰花	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		4.5	2.6	0.6	1.0	1.5	1.0	776
25	肉絲湯麵		小米飯	醬瓜蒸肉	海帶豆干	有機蔬菜	菱角排骨湯	當季水果	蔥花鮭魚粥		4.5	3.3	0.5	1.0	1.5		701
26	玉米麥片	鮮奶	燕麥飯	芋頭燉肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	客家版條湯		4.5	2.9	0.9	1.0	1.5	1.0	806
27	粉圓豆花		糙米飯	清蒸鯛魚	醬燒豆腸	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	蒜味麵包	鮮奶	4.5	3.3	0.4	1.0	1.5	1.0	817
28	玉米肉末粥		五穀飯	糖醋里肌	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	3.5	0.9	1.0	1.5		730
29	茶葉蛋	薏仁漿	義大利麵	白醬義大利麵	檸檬雞柳	有機蔬菜	南瓜濃湯	當季水果	高麗菜包	豆漿	4.5	3.3	0.7	1.0	1.5		708

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