

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度11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	鍋貼	黑豆奶	小米飯	香菇肉燥	吻魚煎蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	蘿蔔糕湯		4.5	2.8	0.8	1.0	1.5		673
2	肉絲湯麵		燕麥飯	三杯雞	四季豆	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	紅豆粉圓		4.5	3.6	1.0	1.0	1.5		736
3	玉米瘦肉粥		糙米飯	蔥燒梅花排	黃瓜炒培根	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	義式乳酪脆腸	燕麥堅果	4.5	2.8	1.2	1.0	1.5		685
4	燒仙草		五穀飯	香酥鯛魚	沙茶芹香肉片	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	3.6	1.1	1.0	1.5		737
5	珍珠丸	鮮奶	燕麥飯	糖醋里肌	海帶肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.1	1.2	1.0	1.5	1.0	822
8	水煎包	米漿	小米飯	蒜泥白肉	肉香玉米	有機蔬菜	菱角排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	3.5	0.5	1.0	1.5		720
9	皮蛋瘦肉粥		水餃	高麗菜水餃	海帶豆干	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	綠豆薏仁湯		4.5	2.9	0.8	1.0	1.5		682
10	番茄湯麵		糙米飯	照燒豬肉	蠔油杏鮑菇	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	沙拉蛋吐司	鮮奶	4.5	3.3	1.5	1.0	1.5	1.0	849
11	翡翠豆腐羹		五穀飯	蔥燒雞腿	什錦咖哩	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	3.7	1.2	1.0	1.5		751
12	生日蛋糕	洛神花茶	燕麥飯	黑胡椒豬柳	三杯油豆腐	有機蔬菜	蔞瓜雞湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	2.9	0.6	1.0	1.5		676
15	蝦仁燒賣	鮮奶	小米飯	酥炸土魷魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	什錦烏龍麵		4.5	3.3	1.0	1.0	1.5	1.0	833
16	小米雞蓉粥		燕麥飯	蠔油燴三鮮	開陽白菜	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	芋圓地瓜湯		4.5	2.6	1.0	1.0	1.5		661
17	鮮蔬細粉湯		糙米飯	馬鈴薯燉肉	芹香麵筋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	波蘿紅豆	優酪乳	4.5	2.6	0.8	1.0	1.5	1.0	775
18	粉圓豆花		五穀飯	什錦炒麵	香酥雞塊	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	2.5	0.9	1.0	1.5		655
19	鮮肉包	豆漿	燕麥飯	梅干扣肉	菜脯蛋	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	花枝羹麵線		4.5	3.3	0.6	1.0	1.5		701
22	玉米麥片	鮮奶	小米飯	鹹蛋蒸肉	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	3.7	1.0	1.0	1.5	1.0	864
23	鮮肉雲吞		燕麥飯	雞肉咖哩	五香雞捲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	2.6	1.0	1.0	1.5		661
24	南瓜濃湯		糙米飯	京醬肉絲	玉米筍彩鮮菇	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	蛋塔	燕麥堅果	4.5	2.8	1.2	1.0	1.5		683
25	番茄湯麵		五穀飯	椒鹽魚片	沙茶素腰花	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	芋頭西米露		4.5	2.5	0.7	1.0	1.5		645
26	茶葉蛋	薏仁漿	燕麥飯	紅麴五花	紅燒麵輪	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	鮑魚海鮮粥		4.5	3.2	0.8	1.0	1.5		706
29	芝麻包	鮮奶	小米飯	蔥燒排骨	日式蒸蛋	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.7	0.4	1.0	1.5	1.0	852
30	肉羹湯		燕麥飯	紅燒雞丁	川耳燴花椰	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	哈爾濱大餅	黑豆奶	4.5	2.7	0.7	1.0	1.5		660

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