

新北市新店區中正國小附設幼兒園110年度12月餐點設計

	早點		午餐						午點		全穀類	豆類	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	小米雞蓉粥		小米飯	京醬肉絲	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	法式乳酪核桃	鮮奶	4.5	2.8	0.8	1.0	1.5	1.0	793
2	蟹黃燒賣	燕麥堅果	燕麥飯	蔥燒梅花排	螞蟻上樹	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	酸辣湯麵		4.5	3.6	1.0	1.0	1.5		736
3	肉絲麵線		糙米飯	照燒雞肉	黃瓜雞捲	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	紅豆桂圓紫米粥		5.0	2.8	1.2	1.0	1.5		720
6	珍珠丸	牛奶	小米飯	古早味肉燥	榨菜肉絲	有機蔬菜	時蔬羹湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.6	1.0	1.0	1.5	1.0	853
7	燒仙草		燕麥飯	蔥油雞	什錦炒甜豆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	香菇米苔目		5.0	2.9	1.2	1.0	1.5		722
8	蘿蔔糕湯		糙米飯	洋蔥豬柳	滑蛋蝦仁	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	蔓越莓吐司	牛奶	5.0	3.4	0.5	1.0	1.5	1.0	861
9	玉米肉末粥		水餃	高麗菜水餃	海帶豆干	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		5.0	2.9	0.6	1.0	1.5		713
10	生日蛋糕	洛神花茶	燕麥飯	紅麴五花	鴻喜菇燒豆腐	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.3	1.2	1.0	2.0		745
13	銀絲卷	米漿	小米飯	醬瓜蒸肉	秋葵炒蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	3.7	1.1	1.0	1.5		749
14	翡翠豆腐羹		燕麥飯	清蒸鯛魚	沙茶芹香肉片	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	3.5	0.5	1	1.5		719
15	番茄湯麵		糙米飯	親子丼	醬燒麵腸	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	招牌大羅宋	桂圓紅棗茶	5.0	3.2	1.0	1.0	1.5		742
16	芝麻包	牛奶	五穀飯	黑胡椒豬柳	什錦燴菇	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	花枝羹麵		4.5	2.5	1.0	1	1.5	1.0	774
17	花生豆花		燕麥飯	豉汁燒肉	毛豆肉干	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	2.5	0.8	1.0	1.5		648
20	玉米麥片	牛奶	小米飯	蒜泥白肉	日式蒸蛋	有機蔬菜	綜合火鍋湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.5	2.8	0.9	1.0	1.5	1.0	796
21	吻魚瘦肉粥		燕麥飯	蔥燒雞腿	四季豆	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	綠豆西米露		5.0	3	0.6	1.0	1.5		714
22	鮮肉雲吞		糙米飯	椒鹽魚片	鮑菇炒肉片	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	堅果雜糧餐包	黑芝麻豆奶	4.5	3.51	1.0	1.0	1.5		731
23	鮮蔬細粉湯		五穀飯	粉蒸肉	川耳燴花椰	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	2.4	1.0	1.0	1.5		645
24	馬鈴薯濃湯		糯米飯	香菇油飯	滷蛋豆干	有機蔬菜	香菇雞湯	當季水果	紅豆包	豆漿	5.0	2.8	1.2	1.0	1.5		714
27	校慶補假一天																
28	奶皇包	糙米漿	義大利麵	蘑菇義大利麵	酥炸鱈魚條	有機蔬菜	玉米濃湯	當季水果	皮蛋瘦肉粥		4.5	2.5	0.8	1.0	1.5		654
29	肉羹湯		小米飯	香酥里肌	開陽白菜	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	毛毛蟲牛奶棒	鮮奶	4.5	3.7	0.4	1.0	1.5	1.0	852
30	茶葉蛋	燕麥堅果	燕麥飯	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	3.6	0.7	1.0	1.5		731

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：

保育高美芳

園主任：

幼兒園主任何敏菁

校/園長：

校長徐韶佑