

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度03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	肉絲湯麵		小米飯	香菇肉燥	榨菜肉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	紅豆粉圓		5.0	3.5	0.7	1.0	1.5		770
2	小米雞蓉粥		燕麥飯	蔥燒梅花排	日式蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	德式梅果乳酪	優酪乳	4.5	2.9	0.8	1.0	1.5	1.0	821
3	玉米麥片	鮮奶	糙米飯	三杯雞	黃瓜培根	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	2.9	1.1	1.0	1.5	1.0	827
4	鮮肉雲吞		五穀飯	蒜泥白肉	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	3.8	1.1	1.0	1.5		778
7	奶皇包	燕麥堅果	小米飯	獅子頭	海帶豆干	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	雞絲麵		4.5	2.9	1.3	1.0	1.5		715
8	玉米肉末粥		燕麥飯	香酥鯛魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	綠豆西米露		5.0	3.2	1.0	1.0	2.0		784
9	肉絲麵線		糙米飯	照燒雞肉	芹香麵筋	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	蘭姆葡萄捲	鮮奶	4.5	2.7	0.7	1.0	2.0	1.0	817
10	翡翠豆腐羹		燕麥飯	黑胡椒豬柳	肉香玉米	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	台式鹹粥		4.5	2.8	0.6	1.0	1.5		678
11	生日蛋糕	洛神花茶	五穀飯	蔥燒雞腿	川耳燴花椰	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	什錦拉麵		5.0	2.9	0.8	1.0	2.0		751
14	珍珠丸	黑豆奶	小米飯	酥炸土魷魚	塔香海龍	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	紅豆桂圓紫米粥		5.0	3.1	0.6	1.0	2.0		763
15	吻魚瘦肉粥		燕麥飯	百頁燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		4.5	3.7	0.8	1.0	1.5		760
16	肉羹湯		糙米飯	蔥油雞	什錦炒甜豆	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	義式迷迭香起士	鮮奶	5.0	3.0	1.3	1.0	1.5	1.0	881
17	銀絲卷	糙米漿	燕麥飯	紅麴五花	鴻喜燒豆腐	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.8	0.9	1.0	1.5		767
18	粉圓豆花		五穀飯	雞肉咖哩	香酥雞塊	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	3.1	1.0	1.0	1.5		719
21	蝦仁燒賣	豆漿	小米飯	京醬肉絲	滑蛋蝦仁	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	芋圓地瓜湯		4.5	3.6	0.5	1.0	1.5		734
22	南瓜濃湯		燕麥飯	椒鹽魚片	紅燒麵輪	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.5	3.0	0.7	1.0	2.0		722
23	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	德國起司薯餅	鮮奶	4.5	3.1	0.5	1.0	1.5	1.0	815
24	鮮蔬細粉湯		糙米飯	芋頭燉肉	開陽白菜	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	關東煮		4.5	3.4	1.4	1.0	1.5		758
25	小芝麻包	燕麥堅果	五穀飯	香菇炒雞	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	番茄青菜蛋花湯	當季水果	花枝羹麵線		4.5	2.9	0.7	1.0	1.5		694
28	蘿蔔糕湯		小米飯	醬瓜蒸肉	四季豆	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊雞湯	當季水果	高麗菜包	糙米漿	4.5	3.7	1.0	1.0	1.5		762
29	鍋貼	黑豆奶	燕麥飯	糖醋里肌	吻仔魚煎蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	鮑魚海鮮粥		4.5	3.8	0.4	1.0	1.5		743
30	番茄湯麵		糙米飯	蔥爆肉片	甜不辣炒菇	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	當季水果	椰香吐司	鮮奶	4.5	2.4	0.9	1.0	1.5	1.0	779
31	茶葉蛋	薏仁漿	燕麥飯	梅干扣肉	黃瓜炒香腸	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	客家板條湯		4.5	3.1	1.0	1.0	1.5		718

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