

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度04月餐點設計

	早點		午餐						午點		全穀雜糧類	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	鮮肉雲吞		糙米飯	迷迭香燉雞	塔香豆腐	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	什錦海鮮粥		4.5	3.4	0.5	1.0	1.5		710
2			4/2-4/5兒童節暨清明節連續假期														
6	珍珠丸	黑豆奶	小米飯	古早味肉燥	蝦仁炒豆	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	經典軟法	優酪乳	5.0	2.6	0.7	1.0	2.0	1.0	831
7	玉米肉末粥		燕麥飯	香酥鯛魚	客家小炒	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	綠豆粉圓		5.0	4.0	0.8	1.0	1.5		797
8	生日蛋糕	洛神花茶	糙米飯	蔥燒梅花排	培根玉米滑蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	肉羹麵線		5.0	3.4	0.5	1.0	2.0		770
11	粉圓豆花		米粉	什錦炒米粉	檸檬雞柳	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	皮蛋瘦肉粥		5.0	2.9	0.6	1.0	1.5		712
12	蝦仁燒賣	燕麥堅果	小米飯	甜椒炒嫩雞	蠔油杏鮑菇	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	4.0	1.2	1.0	2.0		795
13	南瓜濃湯		燕麥飯	五香豬肉	蛤蜊蒸蛋	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	萬丹紅豆麵包	鮮奶	5.0	2.8	0.9	1.0	1.5	1.0	831
14	吻魚瘦肉粥		糙米飯	照燒雞腿	玉米筍炒百頁	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	什錦烏龍麵		4.5	3.9	1.2	1.0	1.5		764
15	肉絲麵線		五穀飯	回鍋肉	四季炒菇	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	銀耳紅棗蓮子湯		5.0	2.6	1.4	1.0	1.5		707
18	雪菜包	糙米漿	小米飯	蒜泥白肉	榨菜肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	蘿蔔糕湯		5.0	3.4	0.6	1.0	1.5		743
19	番茄湯麵		燕麥飯	雞肉咖哩飯	黃瓜雞捲	有機蔬菜	鮮蚵薑絲湯	當季水果	小米雞蓉粥		4.5	2.4	1.3	1.0	1.5		654
20	肉羹湯		糙米飯	椒鹽魚片	肉片燒蓮藕	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	香蔥德腸	燕麥堅果	5.0	3.6	0.8	1.0	2.0		793
21	玉米麥片	鮮奶	五穀飯	糖醋雞丁	桂竹筍炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	3.4	1.3	1.0	1.5	1.0	849
22	校外教學-準園生態農場																
25	芝麻包	鮮奶	小米飯	鹹蛋蒸肉	紅燒豆包	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	3.6	0.7	1.0	1.5	1.0	848
26	翡翠豆腐羹		五穀飯	蔥燒雞腿	涼拌川耳	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	山藥香菇瘦肉粥		4.5	3.3	0.9	1.0	1.5		715
27	肉絲湯麵		燕麥飯	三杯雞	醬燒豆腸	有機蔬菜	大黃瓜丸子湯	當季水果	蒜味芝心	鮮奶	5.0	4.3	0.9	1.0	1.5	1.0	941
28	茶葉蛋	薏仁漿	糙米飯	芋頭燉肉	開陽蒲瓜	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	當季水果	酸辣麵疙瘩		5.0	2.3	1.0	1.0	1.5		678
29	鍋貼	豆漿	義大利麵	白醬義大利麵	香酥雞塊	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		5.0	3.6	0.8	1.0	1.5		766

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：

保育組長：

園主任：

校/園長：

營養師李錦惠

保育組長高美芳

幼兒園主任何敏菁

校長徐韶佑