

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度05月餐點設計

序號	早 點		午 餐						午 點		全穀根莖類	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
											份	份	份	份	份	份	大卡
2	水煎包	黑芝麻豆奶	小米飯	洋蔥豬柳	海帶豆干	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	魚丸米粉湯		4.5	3.4	0.7	1.0	2.0	736	
3	粉圓豆花		燕麥飯	粉蒸肉	黃瓜炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	台式鹹粥		5.0	3.1	0.9	1.0	2.0	757	
4	絲瓜麵線		糙米飯	左宗棠雞	芹菜干絲	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	鮭魚吐司	鮮奶	4.5	3.8	1.0	1.0	2.0	1.0	894
5	玉米肉末粥		五穀飯	椒鹽魚片	鮑菇炒肉片	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	3.0	1.1	1.0	2.5	777	
6	生日蛋糕	洛神花茶	紫米飯	百頁燒肉	肉香玉米	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		5.0	3.2	0.5	1.0	2.5	773	
9	仙草蜜		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	花枝羹麵		5.0	3.4	0.6	1.0	2.0	771	
10	珍珠丸	糙米漿	燕麥飯	糖醋里肌	開陽白菜	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	綠豆薏仁湯		5.0	2.8	1.1	1.0	2.0	739	
11	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	三杯雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	法式乳酪核桃	鮮奶	4.5	3.4	1.1	1.0	2.0	1	869
12	番茄湯麵		五穀飯	黑胡椒豬柳	四季豆	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	關東煮		4.5	3.8	1.4	1.0	2.0	789	
13	玉米濃湯		紫米飯	蔥燒雞腿	塔香海龍	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.1	1	1.0	2.0	727	
16	鮮肉包	豆漿燕麥	小米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	芋圓地瓜湯		5.0	2.2	0.5	1.0	2.0	675	
17	肉羹湯		燕麥飯	香酥鮭魚	鴻喜菇燒豆腐	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	4.2	1.2	1.0	2.0	807	
18	蘿蔔糕	黑豆奶	糙米飯	蔥油雞	黃瓜培根	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	蔥花肉脯夾心	鮮奶	5.0	2.5	0.9	1.0	2.0	1.0	833
19	蟹黃燒賣	豆漿	五穀飯	梅干扣肉	毛豆肉干	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	客家板條湯		4.5	3.8	0.8	1.0	2.0	774	
20	吻魚瘦肉粥		細拉麵	豉汁燒肉	菜脯蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	奶皇包	燕麥堅果	5.0	3.4	1	1.0	2.0	775	
23	玉米麥片	鮮奶	小米飯	蔭瓜蒸肉	甜不辣炒菇	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	2.4	0.6	1.0	2.0	1.0	781
24	鮮肉雲吞		燕麥飯	清蒸鯛魚	蒜苗炒豬肉	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	蔬菜肉末粥		4.5	4.1	0.9	1.0	2.0	793	
25	鮮蔬細粉湯		糙米飯	紅麴五花	什錦燴菇	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	羅宋麵包	優酪乳	5.0	2.7	1.2	1.0	2.0	1.0	850
26	茶葉蛋	薏仁漿	五穀飯	照燒雞肉	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	鮮蚶薑絲湯	當季水果	肉羹麵線		4.5	3.0	1.0	1.0	2.0	716	
27	肉絲湯麵		紫米飯	京都排骨	玉米筍彩鮮菇	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	紅豆紫米粥		5.0	3.4	1.0	1.0	2.0	780	
30	鍋貼	糙米漿	小米飯	什錦炒麵	酥炸花枝丸	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	高麗菜包	黑豆奶	4.5	2.5	1.0	1.0	2.0	682	
31	翡翠吻魚羹		燕麥飯	雞肉咖哩	節瓜炒香腸	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.8	1.2	1.0	2.0	778	

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