

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度06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
	端午節放假一天																
1	茶葉蛋	洛神花茶	糯米飯	香菇油飯	芹菜干絲	有機蔬菜	蔞瓜雞湯	當季水果	葡萄吐司	優酪乳	5.0	3.0	0.4	1.0	2.0	1.0	855
2	蟹黃燒賣	黑芝麻豆奶	小米飯	香酥鯛魚	黃瓜豬柳	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	山藥香菇瘦肉粥		4.5	3.3	1.0	1.0	2.0		737
3	端午節放假一天																
6	玉米麥片	鮮奶	小米飯	蒜泥白肉	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	綜合火鍋湯	當季水果	什錦拉麵		4.5	3.5	0.8	1.0	2.0	1.0	867
7	絲瓜麵線		燕麥飯	蔥燒梅花排	韭黃炒甜不辣	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	鮮筍肉末粥		4.5	2.9	0.8	1.0	2.0		706
8	山粉圓愛玉檸檬		五穀飯	迷迭香燉雞	蘆筍炒肉片	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	義式乳酪脆腸	鮮奶	5.0	2.5	0.9	1.0	2.0	1.0	832
9	地瓜稀飯	肉鬆	小米飯	糖醋里肌	鮮蔬炒茼蒿	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	香菇米苔目		4.5	2.9	1.0	1.0	2.0		711
10	生日蛋糕	洛神花茶	水餃	高麗菜水餃	海帶豆干	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.5	3.0	1.0	1.0	2.0		712
13	雪菜包	薏仁漿	小米飯	酥炸土魷魚	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	綠豆西米露		5.0	2.5	1.0	1.0	2.0		711
14	南瓜濃湯		燕麥飯	照燒雞肉	菜脯蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	花枝羹麵線		4.5	3.7	1.0	1.0	2.0		770
15	鮮蔬細粉湯		五穀飯	番茄豬肉煲	五香雞捲	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	蔓越莓吐司	優酪乳	5.0	2.8	1.0	1.0	2.0	1.0	853
16	芝麻包	鮮奶	紫米飯	南瓜炒雞	香菇炒筍白	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	皮蛋瘦肉粥		5.0	3.0	0.9	1.0	2.0	1.0	869
17	鮮肉雲吞		燕麥飯	蜜汁里肌	開陽蒲瓜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	肉絲米粉湯		4.5	2.8	1.4	1.0	2.0		710
20	玉米肉末粥		小米飯	獅子頭	客家小炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	紅豆包	鮮奶	5.0	2.7	0.9	1.0	2.0	1.0	845
21	珍珠丸	黑豆奶	細拉麵	什錦炒麵	府城蝦捲	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	銀耳紅棗蓮子湯		5.0	2.4	1.0	1.0	2.0		706
22	肉絲湯麵		五穀飯	蠔油燴三鮮	醬燒豆腸	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	當季水果	毛毛蟲牛奶棒	優酪乳	4.5	3.0	0.8	1.0	2.0	1.0	831
23	肉羹湯		紫米飯	香酥鮭魚	山藥鮮蔬炒豬	有機蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	油豆腐細粉		4.5	3.9	1.1	1.0	2.0		783
24	蘿蔔糕	豆漿燕麥	小米飯	雞肉咖哩飯	檸檬雞柳	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	3.6	0.9	1.0	2.0		791
27	小米雞蓉粥		小米飯	鹹蛋蒸肉	黃瓜炒香腸	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	雞絲麵		4.5	3.7	0.8	1.0	2.0		760
28	銀絲卷	糙米漿	燕麥飯	蒜苗炒豬肉	紅燒麵輪	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	2.6	0.8	1.0	2.0		716
29	番茄湯麵		五穀飯	蔥燒雞腿	沙茶素腰花	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	法式乳酪核桃	鮮奶	4.5	2.5	0.7	1.0	2.0	1.0	792
30	鍋貼	鮮奶	紫米飯	紅麴五花	豆腐羹	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	關東煮		4.5	3.1	1.0	1.0	1.5	1.0	818

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