

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度08.09月餐點設計

	早 點		午 餐						午 點		全穀類 份	豆魚肉蛋類 份	蔬菜類 份	水果類 份	油脂類 份	奶類 份	熱量 大卡	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果										
30	玉米麥片	鮮奶	燕麥飯	古早味肉燥	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	當季水果	銀絲卷	豆漿	4.5	2.2	1.3	1.0	1.5	1.0	785	
31	肉絲湯麵		糙米飯	三杯雞	魚板蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	原味爆漿餐包	優酪乳	4.0	4.0	0.8	1.0	1.5	1.0	809	
1	小米雞蓉粥		五穀飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	當季水果	雞絲麵		4.0	2.9	0.8	1.0	1.5		731	
2	叉燒包	豆漿	紫米飯	獅子頭	薑絲南瓜	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	關東煮		4.0	2.5	1.4	1.0	1.5		614	
5	鮮肉雲吞	鮮奶	小米飯	京醬肉絲	吻魚煎蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	蘿蔔糕湯		4.0	3.6	0.9	1.0	1.5	1.0	840	
6	玉米瘦肉粥		燕麥飯	蔥燒雞腿	韭黃豆干肉絲	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	肉羹麵線		4.0	4.0	1.4	1.0	1.5		747	
7	番茄湯麵		糙米飯	五香豬肉	開陽蒲瓜	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	鯖魚吐司	優酪乳	4.0	2.1	1.4	1.0	1.5	1.0	815	
8	生日蛋糕	豆漿	五穀飯	香酥鯛魚	三杯油豆腐	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	當季水果	米粉湯		4.0	3.8	1.0	1.0	1.5		674	
9	中秋節放假一天																	
12	奶皇包	鮮奶	小米飯	香菇肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	2.9	0.8	1.0	1.5	1.0	866	
13	玉米濃湯		燕麥飯	三色雞丁	蠔油杏鮑菇	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	紅豆芝麻小湯圓		4.5	2.9	0.8	1.0	1.5		629	
14	榨菜肉絲麵		糙米飯	百頁燒肉	四季豆	有機蔬菜	丁香魚味噌湯	當季水果	切達起司條	薏仁漿	4.0	2.7	0.7	1.0	1.5		686	
15	吻魚瘦肉粥		五穀飯	鹹蛋蒸肉	塔香海龍	有機蔬菜	蔴瓜雞湯	當季水果	香菇米苔目		4.0	3.3	1.1	1.0	1.5		663	
16	燒賣	豆漿	紫米飯	迷迭香嫩雞	紅燒豆腐	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	當季水果	綠豆薏仁湯		4.5	3.2	1.0	1.0	1.5		659	
19	珍珠丸	鮮奶	小米飯	酥炸土魷魚	玉米蒸蛋	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	當季水果	海鮮烏龍麵		4.5	3.9	0.5	1.0	1.5	1.0	889	
20	仙草蜜		燕麥飯	雞肉咖哩	芹香麵筋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	當季水果	客家板條湯		5.0	2.6	1.4	1.0	1.5		685	
21	味噌拉麵		糙米飯	豉汁燒肉	香酥雞塊	有機蔬菜	番茄青菜豆腐湯	當季水果	小椰香蛋糕	燕麥堅果	5.0	3.5	0.5	1.0	1.5		828	
22	蔬菜肉末粥		五穀飯	照燒雞腿	毛豆肉干	有機蔬菜	菱角排骨湯	當季水果	肉羹湯		4.0	4.0	1.4	1.0	1.5		730	
23	小芝麻包	豆漿	紫米飯	親子丼	菜脯蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	當季水果	台式鹹粥		4.0	3.2	1.0	1.0	1.5		666	
26	水煎包	鮮奶	小米飯	蘑菇豬柳	鮮菇燴豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	當季水果	紅豆紫米粥		5.0	2.7	0.8	1.0	1.5	1.0	893	
27	粉圓豆花		燕麥飯	甜椒炒嫩雞	滷白菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	皮蛋瘦肉粥		4.0	3.6	1.2	1.0	1.5		668	
28	絲瓜麵線		糙米飯	蔥燒梅花排	黃瓜雞捲	有機蔬菜	木耳肉絲湯	當季水果	蔓越莓吐司	優酪乳	4.0	2.7	1.4	1.0	1.5	1.0	898	
29	玉米火腿粥		五穀飯	蔥油雞	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	芋頭西米露		4.0	4.0	0.7	1.0	1.5		663	
30	茶葉蛋	麥茶	紫米飯	蒜苗炒豬肉	甜豆炒花椰	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	花枝羹麵線		4.0	3.6	1.4	1.0	1.5		759	

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

護理師：**幼兒園陳靖如**

保育組長：

高美芳

園主任：

何敏菁

校/園長：

校長徐韶佑