

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度10月餐點設計

序號	早 點		午 餐						午 點		營養成分						熱量 大卡
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			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	
3	玉米麥片	鮮奶	小米飯	洋蔥豬肉片	日式蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	當季水果	雞茸粥		4.0	3.4	0.5	1.0	1.5	1.0	902
4	蘿蔔糕湯		燕麥飯	咖哩雞	毛豆干丁	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵		4.0	3.5	1.0	1.0	1.5		659
5	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	清蒸鯛魚	彩椒肉絲	有機蔬菜	蔞瓜雞湯	當季水果	大蒜麵包	薏仁漿	4.0	4.5	0.5	1.0	1.5		684
6	仙草湯		五穀飯	糖醋里肌	三色玉米	有機蔬菜	青菜蛋花湯	當季水果	雞絲麵		4.0	2.5	0.9	1.0	1.5		582
7	玉米肉末粥		紫米飯	筍絲燒肉	蔥花蛋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	當季水果	芝麻包	糙米漿	4.0	2.7	1.0	1.0	1.5		701
10	國慶日放假一天																
11	珍珠丸	豆漿	燕麥飯	瓜仔肉燥	四季豆	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	紅豆紫米粥		4.0	3.2	0.5	1.0	1.5		664
12	番茄湯麵		糙米飯	照燒豬肉	黃瓜雞捲	有機蔬菜	菱角排骨湯	當季水果	法式乳酪核桃	優酪乳	4.0	2.9	0.8	1.0	1.5	1.0	753
13	鮮肉雲吞		五穀飯	三杯雞	什錦燴菇	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	當季水果	綠豆薏仁湯		5.0	2.6	1.0	1.0	1.5		652
14	生日蛋糕	鮮奶	紫米飯	蘑菇豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	莧菜麵線		4.0	2.8	0.8	1.0	1.5	1.0	869
17	奶皇包	鮮奶	小米飯	酥炸土魷魚	培根炒高麗菜	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	當季水果	什錦海鮮粥		4.0	3.8	0.8	1.0	1.5	1.0	808
18	客家板條湯		燕麥飯	紅燒獅子頭	黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	當季水果	銀耳蓮子湯		4.0	2.0	1.4	1.0	1.5		585
19	時蔬湯麵		糙米飯	迷迭香燉雞	川耳燴花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	蔥花麵包	薏仁漿	4.0	3.0	1.0	1.0	1.5		609
20	銀絲卷	豆漿	五穀飯	檸檬雞柳	三杯油豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	台式鹹粥		4.0	2.8	0.5	1.0	1.5		603
21	吻魚瘦肉粥		紫米飯	蔥燒梅花排	美味蒸蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	當季水果	花枝羹麵		4.0	3.3	1.0	1.0	1.5		768
24	高麗菜包	洛神花茶	小米飯	蒜泥白肉	五彩干絲	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	地瓜稀飯	肉鬆	4.0	3.0	1.1	1.0	1.5		743
25	南瓜濃湯		燕麥飯	蔥燒雞腿	玉米筍彩鮮菇	有機蔬菜	火鍋湯	當季水果	紅豆芝麻小湯圓		4.5	3.3	1.3	1.0	1.5		665
26	味噌拉麵		糙米飯	馬鈴薯燉肉	蔥燒豆腐	有機蔬菜	冬瓜雞湯	當季水果	蔓越莓吐司	優酪乳	5.0	3.0	0.8	1.0	1.5	1.0	907
27	翡翠羹		五穀飯	鮮蔬炒雞	紅燒麵輪	有機蔬菜	玉米蛋花湯	當季水果	肉絲麵線		4.0	3.2	1.0	1.0	1.5		633
28	鮮蔬細粉湯		紫米飯	百頁燒肉	塔香海龍	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	關東煮		4.0	2.7	1.4	1.0	1.5		715
31	校慶活動補假一天																

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：

保育組長：

園主任：

校/園長：

幼兒園護理師 陳靖如

保育組長 高美芳

幼兒園主任 何敏菁

校長 徐韶佑