

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度11月餐點設計

	早點		午餐						午點		全穀類	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	豆花		燕麥飯	蘑菇豬柳	日式蒸蛋	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	魚片瘦肉粥		4.0	3.3	0.5	1.0	1.5		746
2	客家板條湯		糙米飯	紅燒雞丁	海帶結油豆腐	有機蔬菜	吻魚莧菜湯	當季水果	羅宋麵包	優酪乳	4.0	2.8	0.8	1.0	1.5	1.0	879
3	銀絲卷	牛奶	五穀飯	蔥油雞	芹香麵筋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	當季水果	花枝羹麵		4.0	3.0	0.8	1.0	1.5	1.0	765
4	蘿蔔糕湯		高麗菜水餃		檸檬雞柳	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	紅豆粉圓		4.0	2.0	0.9	1.0	1.5		558
7	玉米麥片	牛奶	小米飯	京醬肉絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	紫菜丸子湯	當季水果	瘦肉粥		4.0	3.4	0.5	1.0	1.5	1.0	827
8	鮮肉雲吞		燕麥飯	筍絲燒肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	3.2	0.8	1.0	1.5		786
9	時蔬湯麵		糙米飯	五彩蝦仁	洋葱肉絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	當季水果	葡萄吐司	米漿	4.0	2.6	1.0	1.0	1.5		600
10	南瓜濃湯		五穀飯	紅燒獅子頭	草菇燴花椰	有機蔬菜	火鍋湯	當季水果	綠豆西米露		4.0	2.0	1.2	1.0	1.5		580
11	生日蛋糕	洛神花茶	紫米飯	醬瓜雞丁	紅燒豆包	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	當季水果	南瓜米粉湯		4.0	3.2	0.5	1.0	1.5		615
14	叉燒包	牛奶	小米飯	香酥土魷魚	玉米蒸蛋	有機蔬菜	海帶芽排骨湯	當季水果	香菇米苔目		4.0	3.4	0.4	1.0	1.5	1.0	775
15	燒仙草		燕麥飯	蔥燒雞腿	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	蔬菜羅宋湯	當季水果	海鮮粥		4.0	3.8	1.1	1.0	1.5		671
16	翡翠羹		糙米飯	彩椒肉片	海帶豆干	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	蔥花肉脯夾心	優酪乳	4.0	3.5	1.2	1.0	1.5	1.0	895
17	珍珠丸	麥茶	茄汁義大利麵		香酥雞塊	有機蔬菜	玉米濃湯	當季水果	蓮子綠豆湯		4.0	3.7	0.5	1.0	1.5		674
18	冬粉湯		紫米飯	芋頭燒肉	白菜滷	有機蔬菜	枸杞雞湯	當季水果	豚骨拉麵		4.5	3.3	1.0	1.0	1.5		769
21	玉兔包	牛奶	小米飯	瓜仔肉燥	吻魚煎蛋	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	玉米肉末粥		4.0	2.2	0.7	1.0	1.5	1.0	724
22	番茄湯麵		燕麥飯	咖哩雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	青菜蛋花湯	當季水果	鮮蔬細粉湯		4.0	2.8	1.0	1.0	1.5		615
23	莧菜麵線		糙米飯	五香豬肉	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	蔓越莓吐司	米漿	4.0	2.5	0.7	1.0	1.5		578
24	茶葉蛋	麥茶	五穀飯	迷迭香嫩雞	玉米筍彩鮮菇	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	關東煮		4.0	3.8	1.1	1.0	1.5		696
25	味噌拉麵		香米飯	酥炸鮭魚	四季豆	有機蔬菜	蔞瓜雞湯	當季水果	桂圓紫米粥		4.5	3.5	0.4	1.0	1.5		662
28	馬拉糕	牛奶	小米飯	蒜泥白肉	魚板蒸蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	清粥	肉鬆	4.0	3.3	0.4	1.0	1.5	1.0	891
29	雞絲麵		燕麥飯	玉米滑雞丁	滷油豆腐	有機蔬菜	什錦菇湯	當季水果	紅豆湯		4.0	2.2	0.5	1.0	1.5		570
30	肉羹湯		糙米飯	粉蒸肉	川耳燴花椰	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	切達起司條	優酪乳	4.0	2.6	1.2	1.0	1.5	1.0	885

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：

幼兒園陳靖如
護理師

保育組高美芳

幼兒園何敏菁
主任

校長徐韶佑