

新北市新店區中正國小附設幼兒園111年度12月餐點設計

序號	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 大卡
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			份	份	份	份	份	份	
											份	份	份	份	份	份	
1	蟹黃燒賣	豆漿	五穀飯	紅麴五花	咖哩百頁	有機蔬菜	香菇雞湯	當季水果	黑糖薑汁地瓜湯		5.0	4.4	0.5	1.0	1.5	845	
2	玉米火腿粥		香米飯	照燒雞肉	塔香海龍	有機蔬菜	南瓜排骨湯	當季水果	擔仔麵		4.5	3.9	0.6	1.0	1.5	680	
5	珍珠丸	牛奶	小米飯	瓜仔肉燥	蔥花蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	味噌拉麵		4.5	4.0	0.5	1.0	1.5	1.0	869
6	什錦豆花		燕麥飯	三杯雞	紅燒麵輪	有機蔬菜	蔬菜湯	當季水果	客家板條湯		5.0	2.5	1.2	1.0	1.5	648	
7	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	芋頭燉肉	什錦燴菇	有機蔬菜	柴魚味噌湯	當季水果	黃金麥吐司	燕麥堅果	4.5	3.6	0.7	1.0	1.5	793	
8	翡翠羹		五穀飯	栗子燒雞	培根炒高麗菜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	當季水果	銀耳紅棗蓮子湯		4.0	3.3	1.3	1.0	1.5	646	
9	生日蛋糕	洛神花茶	紫米飯	獅子頭	雙色花椰	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	什錦麵疙瘩		5.0	2.3	1.4	1.0	1.5	673	
12	芝麻包	牛奶	小米飯	香酥土魷魚	日式蒸蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	當季水果	糙米粥		4.0	3.6	0.5	1.0	1.5	1.0	783
13	肉羹湯		燕麥飯	蔥燒梅花排	螞蟻上樹	有機蔬菜	枸杞雞湯	當季水果	甜玉米		4.0	3.7	0.9	1.0	1.5	794	
14	番茄湯麵		香米飯	腰果雞丁	酸菜炒麵腸	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	當季水果	菠蘿麵包	黑芝麻豆奶	4.5	3.0	1.2	1.0	1.5	666	
15	奶皇包	豆漿	五穀飯	醬瓜蒸肉	四季豆	有機蔬菜	吻魚莧菜湯	當季水果	蘿蔔糕湯		4.0	3.2	0.6	1.0	1.5	628	
16	小米雞茸粥		海鮮烏龍炒麵		香酥雞塊	有機蔬菜	南瓜濃湯	當季水果	紅豆粉圓		5.0	3.5	0.9	1.0	1.5	714	
19	燒仙草		小米飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	虱目魚丸湯	當季水果	鮮蔬細粉湯		4.0	3.1	1.0	1.0	1.5	746	
20	玉米麥片	牛奶	燕麥飯	豉汁燒肉	五彩干絲	有機蔬菜	紅棗雞湯	當季水果	鮮肉雲吞		4.0	2.6	0.7	1.0	1.5	1.0	822
21	香菇米苔目		糙米飯	酥炸鮭魚	蔥燒豆腐	有機蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	毛毛蟲牛奶棒	燕麥堅果	4.5	3.5	0.5	1.0	1.5	671	
22	肉末粥		五穀飯	粉蒸肉	三色川耳	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	綠豆西米露		5.0	2.3	0.7	1.0	1.5	753	
23	米粉湯		紫米飯	香滷雞腿	毛豆干丁	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	蔥燒大肉包	薏仁糙米漿	4.0	3.7	0.8	1.0	1.5	790	
26	高麗菜包	牛奶	小米飯	京醬肉絲	魚板蒸蛋	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	當季水果	香菇瘦肉粥		4.0	3.6	0.7	1.0	1.5	1.0	827
27	雞絲麵		燕麥飯	椒鹽魚片	客家小炒	有機蔬菜	蔞瓜雞湯	當季水果	芝麻小湯圓		5.0	3.7	0.5	1.0	1.5	775	
28	茶葉蛋	麥茶	糙米飯	糖醋里肌	三色玉米	有機蔬菜	青菜蛋花湯	當季水果	原味爆漿餐包	黑芝麻豆奶	4.5	3.4	0.6	1.0	1.5	698	
29	莧菜麵線		香米飯	雞肉咖哩	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	當季水果	關東煮		4.0	2.5	1.2	1.0	1.5	602	
30	桂圓蓮子湯		高麗菜水餃		檸檬雞柳	有機蔬菜	酸辣湯	當季水果	地瓜稀飯	肉鬆	4.0	2.3	1.1	1.0	1.5	676	

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