

新北市三重區五華國小附設幼兒園110年12月份餐點表

| 日期 | 星期 | 早點 | | 午餐 | | | | | 午點 | 蛋白質 | 醣類 | 脂肪 | 熱量 | | |
|----|----|----------|------|--------------------------|-------|-------|------|--------|------|--------|-------|----|-----|-----|-----|
| | | | | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | | 其他 | 公克 | 公克 | 公克 | 卡 | |
| 1 | 三 | 燒賣 | 牛奶 | 白飯 | 蜜汁雞腿塊 | 螞蟻上樹 | 有機蔬菜 | 魷魚羹 | 時令水果 | 地瓜麥角湯 | 24 | 20 | 95 | 666 | |
| 2 | 四 | 生日蛋糕 | 枸杞茶 | 蕎麥小米飯 | 薑燒魚丁 | 咖哩洋芋 | 有機蔬菜 | 豆腐羹 | 時令水果 | 皮蛋瘦肉粥 | 26 | 65 | 20 | 544 | |
| 3 | 五 | 莧菜小魚粥 | | 蕎麥小米飯 | 蒸肉餅 | 奶油花菜 | 有機蔬菜 | 鮮菇雞絲湯 | 時令水果 | 麥芽牛奶 | 23 | 73 | 19 | 555 | |
| 4 | 六 | 全校運動會 餐盒 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 一 | 全校補休一天 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 二 | 玉米起司三明治 | 菊花蜜茶 | 燕麥飯 | 烤小翅腿 | 豆芽炒火腿 | 有機蔬菜 | 大黃瓜大骨湯 | 時令水果 | 小籠包 | 鮮奶 | 26 | 80 | 16 | 568 |
| 8 | 三 | 早餐穀片 | 鮮奶酪 | 蕎麥小米飯 | 三杯雞丁 | 魚香茄子 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | 綠豆薏仁湯 | | 26 | 89 | 19 | 631 |
| 9 | 四 | 鹹肉湯圓 | | 白飯 | 清蒸鮭魚 | 什錦茼蒿 | 有機蔬菜 | 木瓜龍骨湯 | 時令水果 | 小饅頭 | 豆漿 | 28 | 95 | 18 | 654 |
| 10 | 五 | 擔仔麵 | | 白飯 | 鳳梨蝦球 | 紅燒油豆腐 | 有機蔬菜 | 筍片蛤蜊雞湯 | 時令水果 | 蘇打餅 | 鮮奶 | 26 | 96 | 17 | 641 |
| 13 | 一 | 蘿蔔關東煮 | | 白飯 | 豆酥鱈魚 | 南洋四色 | 有機蔬菜 | 鮮茄蛋花湯 | 時令水果 | 果醬小餐包 | 牛奶西米露 | 27 | 19 | 24 | 698 |
| 14 | 二 | 奶油小餐包 | 鮮奶 | 白飯 | 百頁燒肉 | 黃瓜鵪鶉蛋 | 有機蔬菜 | 時蔬馬鈴薯湯 | 時令水果 | 翡翠吻仔魚粥 | | 24 | 18 | 93 | 629 |
| 15 | 三 | 酸辣麵 | | 地瓜飯 | 鹹蛋蒸肉 | 韭菜花干片 | 有機蔬菜 | 芝麻海芽湯 | 時令水果 | 火腿三明治 | 鮮奶 | 26 | 16 | 99 | 644 |
| 16 | 四 | 肉包 | 米漿 | 白飯 | 香煎潮雕魚 | 雪菜豆乾丁 | 有機蔬菜 | 冬瓜干貝湯 | 時令水果 | 紅豆湯圓 | | 26 | 97 | 20 | 672 |
| 17 | 五 | 銀絲卷 | 豆漿 | 白飯 | 腰果雞丁 | 綠花三鮮 | 有機蔬菜 | 金針排骨湯 | 時令水果 | 蘇打餅乾 | 水果優格 | 27 | 16 | 98 | 655 |
| 20 | 一 | 餛飩湯 | | 油飯 + 開陽扁蒲 + 有機蔬菜 + 鮮果汁1杯 | | | | | 時令水果 | 玉米脆片 | 鮮奶 | 22 | 85 | 19 | 599 |
| 21 | 二 | 小兔包 | 全脂奶 | 白飯 | 清蒸鱈魚 | 三色炒蛋 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 | 時令水果 | 芋圓地瓜湯 | | 28 | 116 | 19 | 747 |
| 22 | 三 | 擔仔麵 | | 白飯 | 鳳梨蝦球 | 紅燒油豆腐 | 有機蔬菜 | 筍片蛤蜊雞湯 | 時令水果 | 蘇打餅 | 豆漿 | 26 | 96 | 17 | 641 |
| 23 | 四 | 奶油玉米 | | 豬肉咖哩燴飯 + 有機蔬菜 + 海帶鯛魚湯 | | | | | 時令水果 | 蒸蘿蔔糕 | 薏仁漿 | 20 | 19 | 94 | 627 |
| 24 | 五 | 蚵仔麵線 | | 白飯 | 洋蔥豬柳 | 蒸蛋 | 有機蔬菜 | 銀魚莧菜湯 | 時令水果 | 紅豆麥片湯 | | 23 | 77 | 18 | 562 |
| 27 | 一 | 鮮奶 | | 蕎麥小米飯 | 薑燒魚丁 | 咖哩洋芋 | 有機蔬菜 | 豆腐羹 | 時令水果 | 皮蛋瘦肉粥 | | 26 | 65 | 20 | 544 |
| 28 | 二 | 起司三明治 | 鮮奶 | 白飯 | 鹹蛋蒸肉 | 韭菜花干片 | 有機蔬菜 | 油豆腐蘿蔔湯 | 時令水果 | 魚餃冬粉 | | 26 | 17 | 98 | 652 |
| 29 | 三 | 小饅頭 | 米漿 | 白飯 | 京都排骨 | 甜豆炒花枝 | 有機蔬菜 | 味噌湯 | 時令水果 | 寧波年糕湯 | | 25 | 18 | 97 | 652 |
| 30 | 四 | 關東煮 | | 白飯 | 瓜仔肉燥 | 番茄炒蛋 | 有機蔬菜 | 鮮菇湯 | 時令水果 | 鮭魚三明治 | 豆漿 | 23 | 90 | 23 | 659 |

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：嚴惠瑩

◎ 因應市場供需及特殊情形，餐點會彈性調整，幼兒若有不能食用之食物，請告知老師。

◎ 每日餐點均符合五大類食物之份數：五穀根莖類2-3份、肉豆魚蛋類1-2份、蔬菜類1份、水果類0.5-1份、油脂類1份。

◎ 肉類食品採用國內在地豬肉，採購廠商：純美農產有限公司。