

新北市三重區五華國小附設幼兒園 111年1月份餐點表

日期	星期	早點	午餐					午點	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		其他	公克	公克	公克	卡
3	一	小餐包、麥芽牛奶	水餃			有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆牛奶紫米粥	26	18	85	606
4	二	生菜碎肉粥	白米飯	醋椒燴海參	雞絲豆芽	有機蔬菜	豆腐味噌湯	時令水果	沙拉麵包、鮮奶	24	20	90	636
5	三	蚵仔麵線	白米飯	馬鈴薯燉肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	全麥吐司、豆漿	25	19	93	643
6	四	生日蛋糕、麥茶	薏仁飯	蠔油雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	熱量無法計算			
7	五	玉米脆片、鮮奶	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	芥菜仁雞湯	時令水果	克姆林麵包	25	18	95	642
10	一	波蘿麵包、鮮奶	白米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	時令水果	火腿起司三明治	23	16	101	640
11	二	餛飩湯	白米飯	玉米滑雞丁	糖醋甜不辣	有機蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	芋香西米露	24	18	93	630
12	三	芋香饅頭、阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	三色豆腐羹	時令水果	台式碎脯粥	26	19	98	667
13	四	莧菜麵線	白米飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	黃瓜魚板湯	時令水果	小饅頭、鮮奶	23	18	94	630
14	五	馬來糕、鮮奶	白米飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	有機蔬菜	白菜蛋花湯	時令水果	絲瓜糙米粥	27	18	97	658
17	一	豆沙包、鮮奶	白米飯	蒸瓜子肉餅	家常豆腐	有機蔬菜	山藥雞湯	時令水果	花枝羹麵	24	17	95	629
18	二	金絲捲、豆漿	白米飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	有機蔬菜	黃帝豆排骨湯	時令水果	香菇竹筍粥	24	19	96	651
19	三	綠豆地瓜湯	糙米飯	脆筍炒肉絲	雙色烘蛋	有機蔬菜	白玉大骨湯	時令水果	蘇打餅乾、鮮奶	25	18	97	650
20	四	玉米脆片、鮮奶	油飯	開陽扁蒲		有機蔬菜	蛋花湯	時令水果	餛飩湯	22	85	19	599

※參考資料：新北市幼兒園餐飲管理工作手冊-參考菜單一、三。

製表人：何儷慈

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

※每日餐點均符合六大類食物之份數，全穀雜糧類：5份、豆魚蛋肉類：1.5份、乳品類：0.5份、蔬菜類：1.5份、水果類：1份、油脂與堅果種子類：2份。

※本園肉類食品採用國內在地牛肉、豬肉，向純美農產有限公司供應商採買。