

新北市三重區五華國小附設幼兒園 111年2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
<b>放 寒 假</b>													
11	五	雲吞白菜湯	白米飯	蔥香吻仔魚	菇燒烤麩	有機蔬菜	雞茸玉米濃湯	時令水果	桂圓糯米粥	26	20	95	673
14	一	起司三明治、鮮奶	白米飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	壽司、味噌魚片湯	26	17	98	657
15	二	小饅頭、米漿	白米飯	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
16	三	台式碎脯粥	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	三色豆腐羹	時令水果	芋香饅頭、阿華田	26	19	98	667
17	四	奶油小餐包、鮮奶	白米飯	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
18	五	肉包、米漿	白米飯	芝麻里肌	芹菜三絲	有機蔬菜	魚板時蔬湯	時令水果	赤肉羹麵	28	20	105	715
21	一	擔仔麵、滷蛋	白米飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	紅豆麥片粥	26	20	96	667
22	二	山藥肉末粥	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	有機蔬菜	海結玉米湯	時令水果	什錦豆花	28	21	94	671
23	三	燒賣、鮮奶	白米飯	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	25	20	95	666
24	四	芋頭米粉湯	白米飯	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	果醬餅乾、牛奶麥片	25	20	105	697
25	五	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	豬肉咖哩燴飯			有機蔬菜	海帶鯛魚湯	時令水果	奶油玉米	20	19	94	627
28	一	<b>228 連假</b>											

※參考資料：新北市幼兒園餐飲管理工作手冊。

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。