

## 新北市三重區五華國小附設幼兒園111年3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		水果	公克	公克	公克	卡
1	二	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	23	90	23	659
2	三	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、牛奶	24	20	90	636
3	四	麥茶、生日蛋糕	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	綠豆地瓜湯	25	18	97	650
4	五	莧菜麵線	白米飯	土魷魚丁	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆芽湯	時令水果	小饅頭、蘋果牛奶	25	18	96	645
7	一	肉包1個、米漿半杯	白飯半碗	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
8	二	全麥堅果土司、豆奶	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	蚵仔麵線	25	19	93	643
9	三	擔仔麵	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	有機蔬菜	海帶結玉米湯	時令水果	小饅頭、鮮奶	28	18	95	654
10	四	奶油玉米	豬肉咖哩香燴飯			有機蔬菜	噌湯鯛魚味	時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	20	19	94	627
11	五	麵線羹	糙米飯	蜜汁翅小腿	培根燴黃瓜	有機蔬菜	海帶鮮湯	時令水果	鮮奶酪	23	17	95	625
14	一	小饅頭、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
15	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	蘑菇蝦仁	燻肉豆苗	有機蔬菜	紅白蘿蔔湯	時令水果	葡萄吐司、優酪乳	23	19	89	619
16	三	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	17	96	641
17	四	皮蛋瘦肉粥	薏仁飯	蠔油雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	花生熟豆花	24	17	98	641
18	五	鮭魚三明治、豆漿	白米飯	瓜仔肉燥	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮	23	90	23	659
21	一	絲瓜糙米粥	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	馬來糕、牛奶	27	18	97	658
22	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
23	三	小餐包、胚芽牛奶	糙米飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	栗子桂圓粥	23	18	98	646
24	四	小兔包、全脂奶	白飯半碗	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	19	116	747
25	五	火腿三明治、鮮奶	地瓜飯	醬瓜肉絲	青豆仁拌鮭魚	有機蔬菜	芝麻海芽湯	時令水果	酸辣麵	26	16	99	644
28	一	花捲1個、豆漿半杯	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海結排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳1瓶	27	20	96	672
29	二	小籠包、米漿	蝦仁滑蛋燴飯			有機蔬菜	白菜豆腐湯	時令水果	擔仔粿仔湯	26	20	98	676
30	三	肉燥米粉湯	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	玉米脆片、鮮奶	25	18	95	642
31	四	紅豆麥片粥	白飯半碗	紅燒雞丁	豆腐鬆	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	擔仔麵、滷蛋1/4個	26	20	96	667

◎ 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。

製表人：莊庭瑜

◎ 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。

◎ 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。