

新北市三重區五華國小附設幼兒園111年5月餐點設計

日期	星期	早 點	午 餐					午 點	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克	熱量 卡	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						水果
2	一	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
3	二	全麥堅果土司、鮮奶	白米飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	有機蔬菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	當歸雞肉麵線	26	20	104	697
4	三	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
5	四	生日蛋糕、豆漿	胚芽飯	瓜仔肉	蝦仁豆苗	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	雞茸玉米麵	26	16	97	638
6	五	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
9	一	鮭魚三明治、牛奶	胚芽飯	咕咾肉	玉米豆乾丁	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	菠菜小魚粥	27	18	97	655
##	二	什錦細粉	白米飯	香菇碎肉	碗豆莢炒肉片	有機蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	養樂多、草莓麵包	25	20	94	658
##	三	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
##	四	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
##	五	全麥土司、牛奶	胚芽飯	橙汁雞片	鮮貝青花椰	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	白菜雲吞湯	24	20	95	652
16	一	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
##	二	肉包、米漿	白飯	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
##	三	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	牛奶西米露、果醬小餐包	27	19	103	698
##	四	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
##	五	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
##	一	草莓果醬夾土司、優酪乳	地瓜飯	塔香海瓜子	壽喜肉片	有機蔬菜	枸杞人參雞湯	時令水果	香菇肉絲米粉湯	27	19	103	691
##	二	小兔包、牛奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋園地瓜湯	28	116	19	747
##	三	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯	豉汁排骨	紅燒烤麩	有機蔬菜	一品冬瓜湯	時令水果	蔬菜餅乾、決明茶	24	19	94	645
##	四	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
##	五	米苔目湯	白米飯	栗子燒雞	金菇白菜	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	水果果凍	27	21	104	713
##	一	波蘿麵包、牛奶	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	味噌拉麵	23	16	101	640
##	二	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

◎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：吳惠美

◎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、蔬菜類一份、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。

◎參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。