

新北市三重區五華國小附設幼兒園 111年6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
1	三	肉燥米粉湯	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶	25	18	95	642
2	四	生日蛋糕、麥茶	白米飯	清蒸鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	三絲冬粉湯	23	19	91	627
3	五	端 午 節 連 假											
6	一	銀絲捲、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
7	二	全麥堅果吐司、豆漿	白米飯	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	27	20	96	672
8	三	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	仙草蜜	24	18	93	630
9	四	馬來糕、牛奶	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
10	五	小餐包、豆漿	八寶油飯	涼拌小黃瓜	/	有機蔬菜	鱈魚丸湯	時令水果	蔬菜通心粉濃湯	23	18	96	638
13	一	豆沙包、牛奶	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
14	二	擔仔粿仔湯	蝦仁滑蛋燴飯	炒青花菜		有機蔬菜	白菜豆腐湯	時令水果	小籠包、米漿	26	20	98	676
15	三	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	雞絲麵	26	16	99	644
16	四	皮蛋瘦肉粥	白飯半碗	紅燒雞丁	豆腐鬆	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	紅豆麥片粥	26	20	96	667
17	五	黑糖饅頭、牛奶	白米飯	魚香肉絲	翠玉蒸蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	時令水果	甜不辣蘿蔔湯	24	18	93	630
20	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
21	二	小饅頭、牛奶	白米飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	黃瓜魚板湯	時令水果	莧菜麵線	23	18	94	630
22	三	奶皇包、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
23	四	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
24	五	西點餐盒	畢業典禮(油飯+果汁)					時令水果	西點餐盒	熱量無法計算			
27	一	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	全麥堅果吐司、優酪乳	23	19	89	619
28	二	奶酥麵包、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
29	三	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	花生熱豆花	24	17	98	641
30	四	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	綠豆地瓜湯	23	16	101	640

※參考資料：新北市幼兒園餐飲管理工作手冊-參考菜單三。

製表人：莊庭瑜

※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。