

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園 111 年 08、09 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
8/30	二	麥芽牛奶、小餐包	水餃			有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆牛奶紫米粥	26	96	17	650
31	三	福州丸湯	燕麥飯	紅燒雞	三色豬柳	有機蔬菜	山藥蓮子湯	時令水果	綜合 QQ 湯圓	26	19	95	659
9/01	四	銀絲卷、豆漿	白米飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳	27	20	96	672
02	五	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
05	一	克姆林麵包、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
06	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
07	三	鮮奶饅頭、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
08	四	生日蛋糕、決明子茶	白米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯	生日蛋糕無法計算			
09	五	中 秋 節 補 假											
12	一	肉燥米粉湯	白米飯	高昇排骨	黃瓜會甜不辣	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶	25	18	95	642
13	二	全麥堅果吐司、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
14	三	吐司、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
15	四	小餐包、優酪乳	胚芽飯	冬菇烤麩	玉米筍燴雞片	有機蔬菜	番茄菠菜湯	時令水果	紅豆薏仁湯	22	17	96	629
16	五	鍋貼、豆漿	八寶油飯		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
19	一	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	15	101	626
20	二	奶油玉米	豬肉咖哩飯			有機蔬菜	鯛魚味噌湯	時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	20	19	94	627
21	三	關東煮	白米飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	鮭魚三明治、優酪乳	23	90	23	659
22	四	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	26	17	98	657
23	五	貢丸湯麵	胚芽飯	煎鮭魚	咖哩洋芋	玉米濃湯	香菇雞湯	時令水果	四喜甜湯	26	20	92	655
26	一	雜糧小饅頭、米乳	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	捲型果醬起絲土司	27	25	117	801
27	二	鮮奶饅頭、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
28	三	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
29	四	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
30	五	糙米銀魚粥	胚芽飯	山藥雞柳	蠔油鮮時蔬	有機蔬菜	木瓜白果蛤蜊湯	時令水果	餛飩麵	25	19	97	656

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

◎ 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。

◎ 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購

製表人：郭惠冠