

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