

新北市三重區五華國小附設幼兒園111年10月餐點表

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
3	一	白吐司、全脂鮮奶	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	625
4	二	銀絲捲、豆漿	糙米飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	有機蔬菜	山藥雞湯	時令水果	味噌拉麵	26	18	96	653
5	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、鮮奶	23	23	90	659
6	四	生日蛋糕、麥茶	蕎麥小米飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	皮蛋肉粥	生日蛋糕無法計算			
7	五	雜糧饅頭、米漿	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	捲行果醬吐司	27	25	117	801
10	一	國慶日											
11	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、鮮奶	27	18	97	658
12	三	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
13	四	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
14	五	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
17	一	黑糖蒸糕、鮮奶	蕎麥米飯	三杯雞丁	魚香茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	雞絲麵線	28	99	20	690
18	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
19	三	小餐包、鮮奶	白米飯	香煎潮鯛魚	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	冬瓜干貝湯	時令水果	紅豆湯圓	26	20	97	672
20	四	米苔目	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
21	五	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
24	一	小兔包、鮮奶	白米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	捲行果醬吐司	28	101	21	711
25	二	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
26	三	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
27	四	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
28	五	鮭魚三明治、鮮奶	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
31	一	克姆林麵包、鮮奶	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

營養師:深坑國小-姜小敏、石碇高中-陳美惠、雙溪高中-李綿真、明德中學-洪慧真、三峽國中-柯麗美

◎參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：陳念宜

◎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。

◎肉類食品採用國內在地豬肉，採購廠商：純美農產有限公司。