

新北市三重區五華國小附設幼兒園111年11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
1	二	小餐包、胚芽牛奶	地瓜飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	栗子桂圓粥	23	18	98	646
2	三	皮蛋瘦肉粥	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	克林姆麵包、牛奶	24	20	90	636
3	四	生日蛋糕、麥茶	糙米飯	脆筍炒肉絲	雙色烘蛋	有機蔬菜	白玉大骨湯	時令水果	綠豆地瓜湯	26	20	96	668
4	五	紅豆麥片粥	白飯半碗	紅燒雞丁	豆腐鬆	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	擔仔麵、滷蛋1/4個	25	18	97	650
7	一	蘿蔔關東煮	白飯半碗	清蒸鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	果醬小餐包、鮮奶	27	19	103	691
8	二	肉包1個、米漿半杯	白飯半碗	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	712
9	三	草莓起司吐司、豆漿	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
10	四	貢丸米粉湯	白飯半碗	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶	25	20	105	700
11	五	奶油玉米	雞肉咖哩香燴飯			有機蔬菜	鯛魚味噌湯	時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	20	19	94	627
14	一	麵線羹	白米飯	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
15	二	小饅頭、米漿	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
16	三	蛋汁雞絲麵	糙米飯	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
17	四	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
18	五	淡水魚丸湯	薏仁飯	蠔油雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	花生熟豆花	24	17	98	641
21	一	玉兔包、豆漿	八寶油飯		滷蛋	有機蔬菜	鱈魚魚丸湯	時令水果	蔬菜通心粉濃湯	23	18	96	638
22	二	火腿三明治、鮮奶	地瓜飯	醬瓜肉絲	青豆仁拌鮪魚	有機蔬菜	芝麻海芽湯	時令水果	酸辣麵	26	16	99	644
23	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	芋香西米露	24	18	93	630
24	四	菜包、米漿	白米飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	黃瓜魚板湯	時令水果	小饅頭、牛奶	23	18	94	630
25	五	三色小饅頭3個、豆漿半杯	白飯半碗	腰果雞丁	綠花三鮮	有機蔬菜	金針排骨湯	時令水果	捲行果醬吐司	27	16	98	644
28	一	小餐包、麥芽牛奶	水餃			有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆牛奶紫米粥	26	17	96	641
29	二	銀絲捲1個、豆漿半杯	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶結排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳1瓶	27	20	96	672
30	三	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

◎ 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買。

製表人：吳靜芳