

## 新北市三重區五華國小附設幼兒園111年12月份餐點表

日期	星期	早點		午餐					午點	蛋白質	醣類	脂肪	熱量	
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		其他	公克	公克	公克	卡
1	四	起司三明治	豆漿	白飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	有機蔬菜	魷魚羹	時令水果	地瓜麥角湯	24	20	95	666
2	五	全麥堅果吐司、鮮奶		蕎麥小米飯	土魷魚丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	26	65	20	544
3	六	全校運動會 餐盒												
5	一	全校補休一天												
6	二	莧菜小魚粥		蕎麥小米飯	蒸肉餅	奶油花菜	有機蔬菜	鮮菇雞絲湯	時令水果	木瓜牛奶、克林姆麵包	23	73	19	555
7	三	燒賣、米漿		燕麥飯	烤小翅腿	豆芽炒火腿	有機蔬菜	大黃瓜大骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯	26	80	16	568
8	四	生日蛋糕、枸杞茶		蕎麥小米飯	三杯雞丁	魚香茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	小籠包、鮮奶	26	89	19	631
9	五	小饅頭、豆漿		白飯	清蒸鮭魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	時令水果	鹹肉湯圓	28	95	18	654
12	一	擔仔麵		白飯	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	有機蔬菜	筍片蛤蜊雞湯	時令水果	奶皇包、鮮奶	26	96	17	641
13	二	蘿蔔關東煮		小米飯	豆酥鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	牛奶西米露	27	19	24	698
14	三	奶油小餐包、鮮奶		白飯	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	翡翠吻仔魚粥	24	18	93	629
15	四	酸辣麵		地瓜飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	芝麻海芽湯	時令水果	火腿三明治、鮮奶	26	16	99	644
16	五	餛飩湯		油飯 + 滷雞小腿 + 有機蔬菜 + 鮮果汁1杯					時令水果	玉米脆片、鮮奶	22	85	19	599
19	一	銀絲卷、豆漿		白飯	腰果雞丁	綠花三鮮	有機蔬菜	金針排骨湯	時令水果	雞絲麵	27	16	98	655
20	二	擔仔麵		白飯	麵輪滷肉	紅燒油豆腐	有機蔬菜	筍片蛤蜊雞湯	時令水果	雜糧吐司、豆漿	26	96	17	641
21	三	小兔包、鮮奶		白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯	28	116	19	747
22	四	肉包、米漿		白飯	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	紅豆湯圓	26	97	20	672
23	五	奶油玉米		雞肉咖哩燴飯 + 有機蔬菜 + 海帶鯛魚湯					時令水果	蘿蔔糕、薏仁漿	20	19	94	627
26	一	蚵仔麵線		白飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	時令水果	紅豆麥片湯	23	77	18	562
27	二	小饅頭、米漿		白飯	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
28	三	起司三明治、鮮奶		白飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	魚餃冬粉	26	17	98	652
29	四	鮮奶、小餐包		蕎麥小米飯	土魷魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	玉米海帶湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	26	65	20	544
30	五	鮪魚三明治、豆漿		白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	日式關東煮	23	90	23	659

- ◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。 製表人：嚴惠瑩
- ◎ 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。