

新北市三重區五華國小附設幼兒園 112年1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		其他	公克	公克	公克	卡
2	一	元旦連假											
3	二	小餐包、豆漿	水餃			有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆牛奶紫米粥	26	18	85	606
4	三	花枝羹麵	白米飯	蒸瓜子肉餅	家常豆腐	有機蔬菜	山藥雞湯	時令水果	豆沙包、鮮奶	24	17	95	629
5	四	生日蛋糕、麥茶	胚芽飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶排骨湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	熱量無法計算			
6	五	小饅頭、米漿	糙米飯	京都排骨	甜豆炒花枝	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	寧波年糕湯	26	17	98	657
7	六	玉米脆片、鮮奶	油飯		滷蛋	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	時令水果	餛飩湯	22	85	19	599
9	一	肉包、米漿	白飯	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	715
10	二	貢丸湯麵	胚芽飯	煎鮭魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	四喜甜湯	26	20	92	655
11	三	小餐包、胚芽牛奶	白米飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	有機蔬菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	栗子桂圓粥	23	18	98	646
12	四	玉米瘦肉粥	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、豆漿	27	18	97	658
13	五	波蘿麵包	糙米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	魚丸湯	時令水果	火腿起司三明治	23	16	101	640
16	一	鮭魚三明治	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	克姆林麵包	25	18	95	642
17	二	全麥吐司、豆漿	紫米飯	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
18	三	紅豆麥片粥	蕎麥小米飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	有機蔬菜	味噌豆芽湯	時令水果	擔仔麵、滷蛋	25	18	97	650
19	四	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	捲型果醬吐司	28	101	21	711

※因應市場供需及特殊狀況，餐點會彈性調整，幼兒若有不能食用之食物，請告知老師。

製表人：何儷慈

※每日餐點均符合五大類食物之份數，全穀雜糧類：2-3份、豆魚蛋肉類：1-2份、乳品類：0.5份、蔬菜類：1份、水果類：0.5-1份、油脂與堅果種子類：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。

幼兒園主任：

校長：