

新北市三重區五華國小附設幼兒園 112年2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
放 寒 假													
13	一	小饅頭、鮮奶	白米飯	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	25	18	97	652
14	二	雲吞白菜湯	蕎麥小米飯	蔥香吻仔魚	菇燒烤麩	有機蔬菜	雞茸玉米濃湯	時令水果	桂圓糯米粥	26	20	95	673
15	三	芋頭米粉湯	白米飯	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	有機蔬菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	果醬餅乾、牛奶麥片	25	20	105	697
16	四	芋香饅頭、阿華田	地瓜飯	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
17	五	燒賣、麥茶	糙米飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	有機蔬菜	鮭魚羹	時令水果	地瓜麥角湯	25	20	95	666
18	六	鮪魚三明治、豆漿	白米飯	瓜仔肉燥	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮	23	90	23	659
20	一	紅豆麥片粥	白米飯	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	26	20	96	667
21	二	山藥肉末粥	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	有機蔬菜	海結玉米湯	時令水果	什錦豆花	28	21	94	671
22	三	奶油玉米	豬肉咖哩燴飯	/	/	有機蔬菜	海帶鯛魚湯	時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	20	19	94	627
23	四	餛飩湯	紫米飯	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	五	小肉包、米漿	白米飯	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
228 連假													

※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

※每日餐點均符合六大類食物之份數，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。