

新北市三重區五華國小附設幼兒園112年3月份餐點表

日期	星期	早 點	午 餐					午 點	蛋白質 公克	脂肪 公克	醣類 公克	熱量 卡	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						水果
1	三	黑糖饅頭、牛奶	小米飯	魚香肉絲	脆玉蒸蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	時令水果	餛飩湯	24	18	93	630
2	四	生日蛋糕、麥茶	糙米飯	土魷魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	燒賣、豆漿	生日蛋糕無法計算			
3	五	皮蛋肉粥	白飯半碗	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	有機蔬菜	青木瓜蛤蜊湯	時令水果	地瓜綠豆湯	24	20	95	656
6	一	蘿蔔關東煮	胚芽飯	清蒸鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	紅豆麵包、鮮奶	27	19	103	698
7	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	715
8	三	鮮奶吐司、豆漿	糙米飯	馬鈴薯燻肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	蚵仔麵線	25	19	93	643
9	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	697
10	五	奶油玉米	豬肉咖哩香燴飯			有機蔬菜	味噌鯛魚湯	時令水果	蒸蘿蔔糕、米漿	20	19	94	627
13	一	麵線羹	小米飯	蜜汁翅小腿	培根燴黃瓜	有機蔬菜	海帶鮮湯	時令水果	地瓜麥片湯	23	17	95	625
14	二	小饅頭、鮮奶	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
15	三	鮭魚三明治、豆漿	白米飯	瓜子肉燥	玉米肉末	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	芋頭西米露	23	19	89	619
16	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
17	五	蒸餃	薏仁飯	蠔油雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	赤肉羹麵	24	17	98	641
20	一	金絲捲、豆漿	白米飯	清蒸鱈魚	芋頭三丁	有機蔬菜	青木瓜蛤蜊湯	時令水果	香菇竹筍粥	24	19	96	651
21	二	淡水魚丸湯	薏仁飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	小餐包、胚芽牛奶	23	18	98	646
22	三	小菜包、豆漿	白米飯	玉米滑雞丁	糖醋甜不辣	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	雞絲麵	24	18	93	630
23	四	餛飩湯	海島香鬆飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	小饅頭、牛奶	23	18	94	630
24	五	三色小饅頭1個、豆漿半杯	白飯半碗	麵輪滷肉	綠花三鮮	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	寧波年糕湯	27	16	98	655
25	六	黑糖饅頭、牛奶	油飯+有機蔬菜+貢丸蘿蔔湯						草莓麵包	24	18	93	630
27	一	蘿蔔關東煮	地瓜飯	醬瓜肉絲	薑絲海帶根	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	酸辣麵	26	16	99	644
28	二	玉兔包1個、豆漿	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	金針排骨湯	時令水果	魚餃冬粉	27	20	96	672
29	三	小籠包、米漿	蝦仁滑蛋燴飯			有機蔬菜	竹筍文蛤湯	時令水果	紅豆麥片湯	26	20	98	676
30	四	肉燥米粉湯	糙米飯	滷虱目魚肚	黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	白菜蛋花湯	時令水果	奶皇包、鮮奶	25	18	95	642
31	五	奶油小餐包、豆漿	白米飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	有機蔬菜	海結排骨湯	時令水果	鮮奶酪	26	20	96	667

◎ 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。

製表人：林淑女

◎ 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。