

新北市三重區五華國小附設幼兒園112年6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	生日蛋糕	鮮奶	小米飯	百頁燒肉	咖哩洋芋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	皮蛋瘦肉粥		26	65	20	544
2	五	莧菜小魚粥		胚芽米飯	鹹蛋蒸肉餅	花椰菜炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	水果	豆漿	克林姆麵包	23	73	19	555
5	一	洋芋濃湯	土司	地瓜飯	紅燒獅子頭	韭菜炒花枝	有機蔬菜	迷迭香雞片湯	水果	鮮奶	小饅頭	26	91	17	621
6	二	蘿蔔糕湯		白飯	香菇肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	肉燥米粉湯		23	90	23	659
7	三	玉米脆片	鮮奶	白飯	高昇排骨	涼拌小黃瓜	有機蔬菜	芥菜仁雞湯	水果	鮭魚三明治	優酪乳	25	18	95	642
8	四	山藥肉粥		蕎麥小米飯	三杯雞丁	魚香茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	味噌玉米拉麵		26	89	19	631
9	五	大滷麵		白飯	清蒸鮭魚	蔥燒嫩豆腐	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	水果	小肉包	豆漿	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	水果	小兔包	鮮奶	26	96	17	641
13	二	絲瓜麵線		紫米飯	茄汁里肌	韭黃雞絲	有機蔬菜	薑絲魚生湯	水果	豆漿	火腿三明治	23	78	19	575
14	三	奶皇包	米漿	白飯	腰果雞丁	滷白菜	有機蔬菜	菱角排骨湯	水果	綠豆薏仁牛奶		30	89	19	647
15	四	油豆腐細粉		白飯	雞肉咖哩香檳飯		有機蔬菜	酸辣湯	水果	豆漿	馬來糕	23	73	19	555
16	五	鮮奶	小餐包	白飯	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	冬瓜蘿蔔湯	水果	紅豆麥片湯		26	97	20	672
17	六	燒賣	鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯	水果	鮮奶酪		28	116	19	747
19	一	洋芋濃湯	土司	蕎麥小米飯	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	有機蔬菜	迷迭香雞片湯	水果	鮮奶	馬拉糕	26	91	17	621
20	二	高麗菜肉粥		白飯	蒸鮭魚嫩豆腐	豆乾炒小黃瓜	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	水果	牛奶大麥粥		24	83	17	581
21	三	西點餐盒		畢業典禮~~水餃 + 有機蔬菜 + 玉米濃湯					水果	西點餐盒	熱量無法計算				
26	一	蚵仔麵線		白飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	水果	綠豆湯		23	77	18	562
27	二	小兔包	鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯	水果	芋頭西米露		28	116	19	747
28	三	雞絲麵		白飯	古早味肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	鮭魚三明治	優酪乳	23	90	23	659
29	四	竹筍鮮肉粥		紫米飯	豆酥鱈魚	奶油花菜	有機蔬菜	鮮菇雞絲湯	水果	豆漿	奶酥麵包	23	73	19	555
30	五	米漿	雜糧小饅頭	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	捲型果醬起絲土司		27	117	25	801

設計者：建國國小 林好瑄、大同國小 黃瓊慧、彭福國小 余靚儀、新泰國小 彭立行

製表人：潘秀雯

- ◎ 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。
- ◎ 菜單中含花生、牛奶、蛋、堅果類、大豆、魚類、含麩質之穀物等易過敏食物，易過敏體質幼兒需特別留意。
- ◎ 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。
- ◎ 「本園未使用輻射污染食品」。
- ◎ 肉類食品採用國內在地豬肉，採購廠商：純美農產有限公司。