

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園 112 年 8、9 月份餐點表

日期	星期	早 點	午 餐				午 點	餐點類別檢核						
			主食	主菜	副菜一	副菜二		湯	水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	
8/30	三	小籠包、豆奶	蝦仁滑蛋燴飯				有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	擔仔粿仔湯	✓	✓	✓	✓
31	四	蛋花湯麵	糙米飯	清蒸鮭魚	什錦茼蒿	有機蔬菜	番茄雞湯	時令水果	芋香西米露	✓	✓	✓	✓	
9/01	五	小饅頭+低糖豆漿	糙米飯	鳳梨木耳炒肉絲	豆干小黃瓜	有機蔬菜	海節豆腐湯	時令水果	草莓吐司	✓	✓	✓	✓	
04	一	馬鈴薯蘑菇巧達湯	糙米飯	腰果雞丁	蔥燒什錦豆腐	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	時令水果	優酪乳	✓	✓	✓	✓	
05	二	麥香小饅頭、薏仁牛奶	燕麥飯	烤小翅腿	豆芽炒雞絲	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	鮮肉米粉湯	✓	✓	✓	✓	
06	三	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	時令水果	烤餅乾、木瓜牛奶	✓	✓	✓	✓	
07	四	生日蛋糕、決明子茶	地瓜糙米飯	蒜苗旗魚	肉絲炒白花椰	有機蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	八寶桂圓粥	✓	✓	✓	✓	
08	五	小兔包、鮮奶	糙米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	果醬土司	✓	✓	✓	✓	
11	一	紅豆麥片湯	胚芽飯	麵輪燒肉	紅蘿蔔豆包	有機蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	蚵仔麵線	✓	✓	✓	✓	
12	二	皮蛋肉粥	小米飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	烤餅乾、鮮奶	✓	✓	✓	✓	
13	三	黑糖蒸糕、鮮奶	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	雞絲麵線	✓	✓	✓	✓	
14	四	香煎蘿蔔糕	五穀飯	紅椒鱸魚	豆薯炒蛋	有機蔬菜	菱角排骨湯	時令水果	木瓜牛奶	✓	✓	✓	✓	
15	五	麥芽牛奶、小餐包	糙米飯	京醬豬柳	芹香豆干	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	時令水果	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓	
18	一	起司吐司、糙米漿	三寶燕麥飯	照燒醬烤雞	五寶珍醬	有機蔬菜	翡翠銀魚羹	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓	
19	二	玉米脆片、鮮奶	糙米飯	芋薺肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓	
20	三	小兔包、鮮奶	糙米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	果醬土司	✓	✓	✓	✓	
21	四	鮮奶	糙米飯	馬鈴薯燒肉	乾煸四季豆	有機蔬菜	胡瓜大骨湯	時令水果	竹筍鹹粥	✓	✓	✓	✓	
22	五	小魚粥	紫米飯半碗	栗子燉雞	蒲瓜炒蛋	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	牛奶蓮子湯	✓	✓	✓	✓	
23	六	紅豆小米粥	香鬆拌糙米飯	香橙腰果燴雞丁	文蛤絲瓜	有機蔬菜	豆腐羹湯	時令水果	薏仁牛奶	✓	✓	✓	✓	
25	一	小籠包、豆奶	蝦仁滑蛋燴飯(糙米飯)				有機蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	擔仔粿仔湯	✓	✓	✓	✓
26	二	紅豆麵包、糙米漿	胚芽飯半碗	麵輪燒肉	紅蘿蔔豆包	有機蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	蘋果牛奶	✓	✓	✓	✓	
27	三	小餐包、豆漿	芋香糙米飯	雞蛋蘿蔔炒糖醋肉燥	金茸細粉	有機蔬菜	蓮子排骨湯	時令水果	鮮奶酪	✓	✓	✓	✓	
28	四	吐司、鮮奶	糙米飯	清蒸鮭魚	什錦茼蒿	有機蔬菜	蕃加雞湯	時令水果	克姆林麵包、豆漿	✓	✓	✓	✓	
29	五	中 秋 節 彈 性 放 假 一 天												

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：郭惠冠

◎ 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。

◎ 菜單中含有花生、牛奶、堅果類、大豆、魚類、含麩質之穀類等過敏食物，易過敏體質幼兒須特別留意。

◎ 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