

# 新北市三重區五華國小附設幼兒園112年10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	
2	一	起司三明治	鮮奶	地瓜飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	芝麻海芽湯	水果	酸辣麵		√	√	√	√
3	二	肉羹麵		糙米飯	馬鈴薯燉肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	白吐司	豆漿	√	√	√	√
4	三	奶皇包	米漿	糙米飯	腰果雞丁	滷白菜	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	綠豆湯		√	√	√	√
5	四	生日蛋糕	豆漿	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		√	√	√	√
6	五	蛋花雞絲麵		糙米飯	蒸鮭魚嫩豆腐	豆乾炒小黃瓜	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	水果	水果豆花		√	√	√	√
9	一	國慶連續假期													
10	二														
11	三	小餐包	鮮奶	糙米飯	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	紅豆燕麥湯		√	√	√	√
12	四	黑糖小饅頭	豆漿	小米飯	魚香肉絲	蒸蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	餛飩湯		√	√	√	√
13	五	克姆林麵包	鮮奶	糙米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	味噌拉麵		√	√	√	√
16	一	小兔包	豆漿	糙米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	水果	綠豆地瓜湯		√	√	√	√
17	二	奶油玉米		咖哩雞肉飯			有機蔬菜	玉米濃湯	水果	蒸蘿蔔糕	薏仁漿	√	√	√	√
18	三	小餐包	豆漿	紫米飯	茄汁里肌	韭黃雞絲	有機蔬菜	冬瓜蘿蔔湯	水果	絲瓜麵線		√	√	√	√
19	四	玉米瘦肉粥		糙米飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	馬來糕	鮮奶	√	√	√	√
20	五	肉羹麵線		糙米飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	有機蔬菜	銀魚線菜湯	水果	紅豆麥片湯		√	√	√	√
23	一	玉米脆片	鮮奶	胚芽飯	香菇肉燥	螞蟻上樹	有機蔬菜	鯛魚味噌湯	水果	擔仔麵		√	√	√	√
24	二	小饅頭	阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	三色豆腐羹	水果	台式碎脯粥		√	√	√	√
25	三	蛋花雞絲麵		糙米飯	蒸鮭魚嫩豆腐	豆乾炒小黃瓜	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯	水果	水果豆花		√	√	√	√
26	四	雜糧小饅頭	米漿	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	捲型果醬吐司		√	√	√	√
27	五	親子旅遊													
30	一	銀絲卷	豆漿	糙米飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	餅乾	優酪乳	√	√	√	√
31	二	鮭魚三明治	鮮奶	胚芽飯	咕咾肉	玉米豆乾丁	有機蔬菜	豆腐羹	水果	菠菜小魚粥		√	√	√	√

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：陳念宜

◎ 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。