

新北市三重區五華國小附設幼兒園112年11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
1	三	皮蛋瘦肉粥	薏仁飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	克林姆麵包、鮮奶	√	√	√	√
2	四	生日蛋糕、豆漿	香鬆拌糙米飯	蒜苗旗魚	雙色烘蛋	有機蔬菜	白玉大骨湯	時令水果	素麵線	√	√	√	√
3	五	擔仔麵	胚芽飯	紅燒雞丁	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	紅豆麵包	√	√	√	√
6	一	蒸蘿蔔糕	紫米飯	清蒸鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	果醬小餐包、鮮奶	√	√	√	√
7	二	肉包、米漿	地瓜飯	芝麻里肌	紅蘿蔔豆乾絲	有機蔬菜	高麗菜肉片湯	時令水果	赤肉羹麵	√	√	√	√
8	三	起司吐司、豆漿	蕎麥小米飯	馬鈴薯燉肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	蘋果牛奶、奶酥麵包	√	√	√	√
9	四	什錦米粉湯	糙米飯	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	√	√	√	√
10	五	味噌拉麵	雞肉咖哩香燴飯(糙米飯)			有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	烤餅乾、豆漿	√	√	√	√
13	一	捲型果醬吐司	胚芽飯	蜜汁翅小腿	螞蟻上樹	有機蔬菜	海帶結排骨湯	時令水果	台式碎脯粥	√	√	√	√
14	二	小饅頭、米漿	紫米飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	肉絲冬粉湯	√	√	√	√
15	三	蛋汁雞絲麵	麥片飯	香菇肉燥	五彩蝦仁	有機蔬菜	紅白蘿蔔湯	時令水果	白吐司、鮮奶	√	√	√	√
16	四	絲瓜糙米粥	薏仁飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	有機蔬菜	白菜蛋花湯	時令水果	小籠包、豆漿	√	√	√	√
17	五	小魚粥	糙米飯	蠔油雞丁	玉米豆乾丁	有機蔬菜	肉羹湯	時令水果	起司三明治	√	√	√	√
20	一	玉兔包、豆漿	胚芽飯	煎鮭魚	古早味肉燥	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	時令水果	蔬菜通心粉濃湯	√	√	√	√
21	二	火腿三明治、鮮奶	芋香飯	荸薺肉燥	豆薯炒蛋	有機蔬菜	芝麻海芽湯	時令水果	酸辣麵	√	√	√	√
22	三	餛飩湯	地瓜飯	玉米滑雞丁	五寶珍醬	有機蔬菜	花枝羹湯	時令水果	雜糧饅頭、鮮奶	√	√	√	√
23	四	奶黃包、米漿	薏仁飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	粿仔湯	√	√	√	√
24	五	饅頭、豆漿	糙米碗	腰果雞丁	青花炒肉絲	有機蔬菜	豆腐味噌湯	時令水果	全麥堅果吐司	√	√	√	√
27	一	小餐包、麥芽牛奶	水 餃			有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	切仔麵、滷蛋	√	√	√	√
28	二	銀絲捲、豆漿	胚芽飯	麵輪燒肉	什錦茼蒿	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	絲瓜麵線	√	√	√	√
29	三	洋芋濃湯、吐司	紫米飯	香煎潮鯛魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	肉末鹹粥	√	√	√	√
30	四	肉燥米粉湯	地瓜飯	高昇排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	芥菜仁雞湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶	√	√	√	√

◎ 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。

◎ 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。

◎ 「本園一律使用國產豬、牛肉食材」及「本校未使用輻射污染食品」。採購廠商：純美農產有限公司。

製表人：吳靜芳