

新北市三重區五華國小附設幼兒園112年12月份餐點表

日期	星期	早點	午餐					午點	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						其他
1	五	鮪魚三明治、鮮奶	小米飯	土魷魚丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	V	V	V	V
2	六	全校運動會 餐盒											
4	一	全校補休一天											
5	二	燒賣、米漿	胚芽飯	烤小翅腿	蒸蛋	有機蔬菜	大黃瓜大骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
6	三	苜菜小魚粥	小米飯	蒸肉餅	奶油花菜	有機蔬菜	鮮菇雞絲湯	時令水果	木瓜牛奶、克林姆麵包	V	V	V	V
7	四	生日蛋糕、米漿	蕎麥飯	三杯雞丁	魚香茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	小籠包、鮮奶	V	V	V	V
8	五	白吐司、濃湯	糙米飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	有機蔬菜	魷魚羹	時令水果	地瓜湯	V	V	V	V
11	一	小饅頭、豆漿	小米飯	清蒸鮭魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	木瓜龍骨湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	V	V	V	V
12	二	擔仔麵	胚芽飯	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	有機蔬菜	蛤蜊雞湯	時令水果	奶皇包、鮮奶	V	V	V	V
13	三	小肉包、米漿	小米飯	豆酥鱈魚	南洋四色	有機蔬菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	餛飩湯	V	V	V	V
14	四	酸辣麵	糙米飯	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	有機蔬菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	翡翠吻仔魚粥	V	V	V	V
15	五	奶油小餐包、鮮奶	地瓜飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	芝麻海芽湯	時令水果	起司三明治	V	V	V	V
18	一	鮪魚三明治	水餃 + 有機蔬菜 + 酸辣湯					時令水果	克林姆麵包	V	V	V	V
19	二	銀絲卷、豆漿	胚芽飯	腰果雞丁	綠花三鮮	有機蔬菜	金針排骨湯	時令水果	雞絲麵	V	V	V	V
20	三	擔仔麵	小米飯	麵輪滷肉	紅燒油豆腐	有機蔬菜	蛤蜊雞湯	時令水果	果醬吐司、豆漿	V	V	V	V
21	四	小兔包、鮮奶	糙米飯	滷雞腿	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	雞蛋布丁	V	V	V	V
22	五	肉包、米漿	地瓜飯	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	什錦拉麵	V	V	V	V
25	一	奶油玉米	雞肉咖哩燴飯 + 有機蔬菜 + 海帶鯛魚湯					時令水果	蘿蔔糕、米漿	V	V	V	V
26	二	肉羹麵線	胚芽飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	有機蔬菜	銀魚苜菜湯	時令水果	馬來糕、鮮奶	V	V	V	V
27	三	小饅頭、豆漿	小米飯	京都排骨	甜豆炒花枝	有機蔬菜	味噌湯	時令水果	寧波年糕湯	V	V	V	V
28	四	起司三明治、鮮奶	糙米飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	什錦冬粉湯	V	V	V	V
29	五	鮮奶、小餐包	地瓜飯	土魷魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	玉米海帶湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	V	V	V	V

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：嚴惠瑩

◎ 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。

◎ 肉類食品採用國內在地豬肉，採購廠商：純美農產有限公司。♥本園未使用輻射汙染食品。