

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園 113年1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
1/01	一	元旦放假一天											
02	二	小饅頭、低糖豆漿	糙米飯	蒸鱈魚	肉絲炒白花椰菜	有機蔬菜	番茄雞湯	時令水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
03	三	吐司、鮮奶	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	海節豆腐湯	時令水果	麵線羹	✓	✓	✓	✓
04	四	玉米濃湯	薏仁飯	蠔油雞丁	玉米肉末	有機蔬菜	木瓜排骨湯	時令水果	絲瓜糙米粥	✓	✓	✓	✓
05	五	小饅頭、米漿	燕麥飯	高昇排骨	三色蛋	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	小肉包、低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
08	一	小兔包、鮮奶	蕎麥小米飯	香菇肉燥	蝦仁豆苗	有機蔬菜	迷迭香雞片湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
09	二	絲瓜麵線	地瓜糙米飯	玉米滑雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	紅豆麥片湯	✓	✓	✓	✓
10	三	擔仔粿仔湯	糙米飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋香西米露	✓	✓	✓	✓
11	四	生日蛋糕、鮮奶	胚芽飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	有機蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	肉羹麵線	✓	✓	✓	✓
12	五	小饅頭、麥茶	小米飯	腰果雞丁	滷白菜	有機蔬菜	菱角排骨湯	時令水果	山藥肉末粥	✓	✓	✓	✓
15	一	黑糖饅頭、鮮奶	蕎麥小米飯	麵輪燒肉	咖哩洋芋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	雞絲麵線	✓	✓	✓	✓
16	二	馬來糕	胚芽飯	玉米滑雞丁	糖醋鯛魚	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	玉米肉末粥	✓	✓	✓	✓
17	三	鮮奶、小餐包	糙米飯	馬鈴薯燒肉	乾煸四季豆	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	時令水果	味噌玉米拉麵	✓	✓	✓	✓
18	四	小籠包、米漿	燕麥飯	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	有機蔬菜	翡翠銀魚羹	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
19	五	肉燥米粉湯	水餃			有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	捲型果醬吐司	✓	✓	✓	✓

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：翟若筠

◎ 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