

新北市新店區青潭國小附設幼兒園110學年度第一學期 第16至20週餐點公告

週次	日期	星期	上午點心		午餐					下午點心		餐點類別檢核			
					主食	主菜	配菜一	配菜二	湯品			全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
第十六週	12月13日	一	銀絲卷	黑豆奶	白飯	菇菇燒肉	枸杞雙花	有機蔬菜	虱目魚丸湯	關東煮	時令水果	√	√	√	√
	12月14日	二	麵線羹		五穀飯	咖哩雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	鮮肉包	時令水果	√	√	√	√
	12月15日	三	生日蛋糕	鮮奶	什錦湯餃		黑糖小饅頭	有機蔬菜		冰心地瓜	時令水果	√	√	√	√
	12月16日	四	玉米肉末粥		燕麥飯	柚香雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	番茄蛋花湯	紅豆芋圓	時令水果	√	√	√	√
	12月17日	五	水果	全麥吐司	胚芽飯	蠔油蒸魚	家常豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯	蘑菇PIZZA	薏仁糙米漿	√	√	√	√
第十七週	12月20日	一	高麗菜包	鮮豆漿	白飯	梅干扣肉	五柳豆包	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	燒賣	時令水果	√	√	√	√
	12月21日	二	鍋燒意麵		五穀飯	糖醋鯛魚	三丁肉醬	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	米苔目鹹湯	時令水果	√	√	√	√
	12月22日	三	蔬菜鮭魚粥		香菇肉羹麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		鮮奶吐司	時令水果	√	√	√	√
	12月23日	四	絲瓜麵線		燕麥飯	馬鈴薯燉肉	蔥燒豆腐	有機蔬菜	紫菜小魚湯	綠豆粉圓湯	時令水果	√	√	√	√
	12月24日	五	水果	鮮奶	白飯	滷雞腿	聖誕拼盤	有機蔬菜	玉米濃湯	聖誕點心	優酪乳	√	√	√	√
第十八週	12月27日	一	花捲	黑豆奶	白飯	醬瓜絞肉	玉米筍繪雞片	有機蔬菜	三菇鮮湯	番茄鮭魚蔬菜麵	水果	√	√	√	√
	12月28日	二	雲吞湯		五穀飯	三杯雞	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	綠豆西米露	堅果饅頭	水果	√	√	√	√
	12月29日	三	香菇瘦肉粥		白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	海帶芽豆腐味噌湯	冰心地瓜	水果	√	√	√	√
	12月30日	四	水果	起司火腿吐司	燕麥飯	炒三鮮	玉米炒絞肉	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	玉米起司麵包	薏仁糙米漿	√	√	√	√
	12月31日	五	放假一日												
第十九週	01月03日	一	馬來糕	鮮豆漿	白飯	紅燒肉	豆皮白菜燒	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	椒條湯麵	水果	√	√	√	√
	01月04日	二	擔仔麵		五穀飯	梅醬雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山粉圓甜湯	豆沙包子	水果	√	√	√	√
	01月05日	三	雞蓉玉米粥		大滷麵		炒百菇	有機蔬菜		鮮奶吐司	水果	√	√	√	√
	01月06日	四	米粉湯		燕麥飯	土魷魚丁	洋蔥豬柳	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	綠豆地瓜湯	水果	√	√	√	√
	01月07日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	沙茶肉片	玉米炒花椰菜	有機蔬菜	羅宋湯	白醬厚片	優酪乳	√	√	√	√
第二十週	01月10日	一	乳酪捲	黑豆奶	白飯	糖醋肉片	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	海苔湯	珍珠丸子	水果	√	√	√	√
	01月11日	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	醬爆雞柳	芹菜三絲	有機蔬菜	檸檬愛玉	青菜豆腐湯	水果	√	√	√	√
	01月12日	三	皮蛋瘦肉粥		義式蕃茄肉醬麵		洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	冰心地瓜	水果	√	√	√	√
	01月13日	四	什錦細粉		燕麥飯	鵪鶉蛋滷肉燥	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	金針大骨湯	紫米養生粥	水果	√	√	√	√
	01月14日	五	水果	紅蘿蔔吐司	胚芽飯	清蒸鯛魚片	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	番茄豆腐湯	全麥葡萄餐包	薏仁糙米漿	√	√	√	√

※ 本餐點表設計依據為「幼兒園餐點食物內容及營養基準(109.12.28修訂)」 ※ 本餐點表報請單位主管核準後實施。

※ 本學期餐點表經餐點會議討論結果，將以五週為一週期，採循環菜單制。

※ 「本園一律使用國產豬食材」。

※ 每日供應餐點總熱量共約700卡。

※ 餐點內容依季節或活動偶會有適時調整，僅供參考。若幼生有特殊需求，請事先主動告知班級教師。

※ 餐點內容含有花生、牛奶、蛋、堅果、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請自行留意並事先告知！