

新北市三重區五華國小附設幼兒園103年10月份餐點表

| 日期 | 星期 | 早 點 | | 午 餐 | | | | | 午 點 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量 | | |
|----|----|--------------|------|-----------|---------------------|--------|-------|--------|------|----------|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | | 水果 | 公克 | 公克 | 公克 | 卡 | |
| 1 | 三 | 小兔包、全脂奶1杯 | | 白飯半碗 | 清蒸鱈魚 | 三色炒蛋 | 青菜 | 羅宋湯 | 水果半份 | 芋圓地瓜湯 | 28 | 116 | 19 | 747 | |
| 2 | 四 | 鮪魚三明治、豆漿 | | 白飯半碗 | 瓜仔肉燥 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 鮮菇湯 | 時令水果 | 關東煮 | 27 | 117 | 25 | 801 | |
| 3 | 五 | 米乳半杯、雜糧小饅頭1個 | | 水餃4個+玉米濃湯 | | | | | 時令水果 | 捲型果醬起絲土司 | | 23 | 90 | 23 | 659 |
| 6 | 一 | 花捲1個 | 米漿半杯 | 白飯半碗 | 紅燒獅子頭 | 洋蔥炒蛋 | 炒四季豆 | 海結排骨湯 | 時令水果 | 烤餅乾 | 優酪乳 | 27 | 20 | 96 | 672 |
| 7 | 二 | 小波蘿,鮮奶 | | 胚芽飯半碗 | 咕咾肉 | 玉米豆乾丁 | 木耳炒白菜 | 豆腐羹 | 時令水果 | 菠菜小魚粥 | | 26 | 20 | 95 | 673 |
| 8 | 三 | 小兔包、全脂奶1杯 | | 白飯半碗 | 清蒸鱈魚 | 三色炒蛋 | 青菜 | 羅宋湯 | 水果半份 | 芋圓地瓜湯 | 28 | 116 | 19 | 747 | |
| 9 | 四 | 慶生蛋糕、鮮奶 | | 白飯半碗 | 蔥香吻仔魚 | 菇燒烤麩 | 清炒蘆筍 | 雞茸玉米濃湯 | 時令水果 | 桂圓糯米粥 | 26 | 20 | 95 | 673 | |
| 10 | 五 | | | 雙 十 節 放 假 | | | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 小餐包 | 豆漿 | 胚芽飯半碗 | 瓜仔肉 | 蝦仁豆苗 | 蒜香高麗菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時令水果 | 雞茸玉米麵 | | 26 | 16 | 97 | 638 |
| 14 | 二 | 鮮奶1杯、小餐包1個 | | 白飯半碗 | 香煎潮雕魚 | 雪菜豆乾丁 | 青菜 | 冬瓜干貝湯 | 水果半份 | 紅豆湯圓 | | 26 | 97 | 20 | 672 |
| 15 | 三 | 燕麥奶 | | 胚芽飯半碗 | 滷翅小腿 | 紅仁鮑菇 | 韭香豆芽 | 冬瓜湯 | 時令水果 | 關東煮 | | 23 | 15 | 101 | 626 |
| 16 | 四 | 玉米脆片加鮮奶 | | 白米飯 | 高昇排骨 | 黃瓜燴甜不辣 | 紅絲高麗菜 | 芥菜仁雞湯 | 時令水果 | 肉燥米粉湯 | | 25 | 18 | 95 | 624 |
| 17 | 五 | 餛飩湯 | | 白米飯 | 玉米滑雞丁 | 糖醋甜不辣 | 蒜炒青花菜 | 金針肉絲湯 | 時令水果 | 芋香西米露 | | 24 | 18 | 93 | 630 |
| 20 | 一 | 火腿三明治、鮮奶 | | 地瓜飯 | 醬瓜肉絲 | 青豆仁拌鮪魚 | 奶汁白花椰 | 芝麻海芽湯 | 時令水果 | 酸辣麵 | | 26 | 16 | 99 | 644 |
| 21 | 二 | 皮蛋瘦肉粥 | | 蕎麥飯 | 薑燒魚丁 | 咖哩洋芋 | 青菜 | 豆腐羹 | 水果半份 | 鮮奶 | | 26 | 65 | 20 | 544 |
| 22 | 三 | 奶皇包、米漿1杯 | | 白飯半碗 | 三杯透抽 | 滷白菜 | 青菜 | 菱角排骨湯 | 水果半份 | 綠豆薏仁牛奶 | | 30 | 89 | 19 | 647 |
| 25 | 四 | 沙拉麵包、牛奶 | | 白米飯 | 洋蔥豬柳 | 蒸蛋 | 蒜香油菜 | 豆腐味噌湯 | 時令水果 | 生菜碎肉粥 | | 24 | 20 | 90 | 636 |
| 26 | 五 | 黑糖小饅頭、米漿 | | 胚芽飯半碗 | 豆酥鱈魚 | 玉米雞丁 | 蒜香菠菜 | 味噌海芽湯 | 時令水果 | 水果麥角 | | 23 | 14 | 110 | 658 |
| 27 | 一 | 鮪魚三明治、牛奶 | | 白米飯 | 土魷魚丁 | 蕃茄滑蛋 | 蒜香菠菜 | 黃瓜魚板湯 | 時令水果 | 小饅頭、豆奶 | | 23 | 18 | 94 | 630 |
| 28 | 二 | 草莓吐司,玉米濃湯 | | 白飯半碗 | 麵輪燒肉 | 鮑菇青江菜 | 青菜 | 絲瓜蛤湯 | 時令水果 | 奶油泡芙2個 | | 21 | 104 | 18 | 662 |
| 29 | 三 | 蘿蔔關東煮 | | 白飯半碗 | 豆酥鱈魚 | 南洋四色 | 燙青江菜 | 鮮茄蛋花湯 | 時令水果 | 阿華田 | 果醬小餐包 | 27 | 19 | 103 | 698 |
| 30 | 四 | 全麥土司、牛奶 | | 白米飯 | 豬肉咖哩相燴飯、優格拌時蔬、鯛魚味噌湯 | | | | 時令水果 | 餛飩湯 | | 24 | 20 | 95 | 652 |
| 31 | 五 | 豆漿奶皇包 | | 白米飯 | 玉米滑雞丁 | 糖醋甜不辣 | 蒜炒青花菜 | 金針肉絲湯 | 時令水果 | 芋香西米露 | | 24 | 18 | 93 | 630 |

承辦人:

園主任:

校長:

*參考資料新北市幼兒飲食管理工作手冊。

*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。

製表人：嚴惠瑩

