

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	鮭魚三明治、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	青豆仁拌鮭魚	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	鮭魚三明治、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

