

新北市三重區五華國小附設幼兒園12月份餐點表

		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	一	麥芽牛奶 小餐包	白飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	時令青菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	雞絲麵	24	19	90	622
2	二	黑糖饅頭 阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	蔥酥油菜	三色豆腐羹	時令水果	鹹粥	24	20	102	681
3	三	肉燥米粉湯	肉絲炒飯、時令青菜、貢丸湯					時令水果	奶油泡芙	26	20	100	682
4	四	慶生會蛋糕、鮮奶	白飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	時令青菜	絲瓜湯	時令水果	豆腐皮壽司、味噌湯	28	20	96	675
5	五	奶油玉米	油飯 涼拌小黃瓜			鱈魚丸湯		時令水果	紅豆湯	27	19	102	690
8	一	小饅頭、豆漿	水餃、玉米濃湯					時令水果	關東煮	26	20	93	659
9	二	草莓吐司、鮮奶	白飯	照燒醬烤雞	雙色烘蛋	蒜炒高麗菜	鄉下濃湯	時令水果	餛飩湯	26	19	100	679
10	三	銀絲卷、全脂鮮奶	五穀飯	清蒸鱈魚	素炒三菇	開陽白菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	奶油玉米	25	18	92	629
11	四	小兔包、豆漿	胚芽飯	香腸滑蛋	海帶根炒肉絲	芝麻四季豆	山藥雞湯	時令水果	地瓜湯	21	19	94	636
12	五	雞絲麵	胚芽米飯	紅燒肉	花椰炒花枝丸	燙地瓜葉	四神湯	時令水果	八寶粥	28	20	95	676
15	一	運動會補假一天											
16	二	小餐包 鮮奶	白飯	薑燒魚丁	韭黃炒肉絲	蝦皮蚵白菜	馬鈴薯大骨湯	時令水果	海鮮濃湯	27	19	92	645
17	三	蜂蜜蛋糕、冬瓜茶	白米飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	炒四季豆	蕃茄黃芽排骨湯	時令水果	板條湯麵	26	19	97	661
18	四	三色土司、全脂鮮奶	白米飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	蒜香菠菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	雞絲麵	26	20	104	697
19	五	擔仔麵	胚芽飯	香酥芝麻里肌	塔香茄子	炒高麗菜	玉米蛋花湯	時令水果	鮮奶	26	21	96	693
22	一	奶油麵包、豆漿	肉絲炒飯、時令青菜、貢丸湯					時令水果	餛飩湯	24	18	94	633
23	二	小兔包、豆漿	白米飯	炒旗魚片	香菇蒸蛋	炒小白菜	薏仁大骨湯	時令水果	海鮮濃湯	24	20	94	648
24	三	奶皇包、豆奶	胚芽飯	滷翅小腿	鮮味蛋	奶汁焗白菜	海芽小魚湯	時令水果	烤餅乾	26	19	103	687
25	四	芋泥包、全脂鮮奶	白米飯	清蒸鱈魚	蝦仁豆苗	蒜炒地瓜葉	味噌銀魚湯	時令水果	奶油玉米	25	19	100	675
26	五	芋香雞茸粥	白米飯	鳳梨魚丁	芹香白干絲	蒜炒青花菜	南瓜濃湯	時令水果	關東煮	26	19	104	688
27	六	肉燥米粉湯	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	香菇白菜	山藥雞湯	時令水果	綠豆湯	25	18	95	642
29	一	波羅麵包、鮮奶	油飯 炒青菜			鱈魚丸湯		時令水果	麥芽牛奶小餐包	25	20	94	658
30	二	芝麻包、米漿	燕麥糙米飯	魯翅小腿	芹香白乾絲	紅絲高麗菜	青菜蛋花湯	時令水果	馬來糕 牛奶	22	21	105	700
31	三	小餐包、豆漿	地瓜飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	洋菇炒甜豆	四神湯	時令水果	鮮奶 草莓吐司	24	19	101	670

\*參考資料新北市幼兒飲食管裡工作手冊。

\*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。

製表人：曾馨玉

\*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。

承辦人：

園主任：

校長：