

三重區五華國民小學附設幼兒園104年4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		其他	公克	公克	公克	卡
1	三	高鈣牛奶	蕎麥小米飯半碗	蒸蛋	洋芋雞蓉	時令青菜	翡翠小魚羹	時令水果	蘿蔔糕湯	24	21	85	625
2	四	生日蛋糕、柳橙汁	白飯半碗	紅燒雞丁	豆腐鬆	時令青菜	鮮魚味噌湯	時令水果	擔仔麵、滷蛋1/4個	26	96	20	667
3	五	祝大家兒童節快樂！											
6	一	清明節補假一天！											
7	二	三色吐司、鮮奶	白飯半碗	糖醋肉丁	芹菜甜不辣	蒜香波菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	雞絲麵	26	20	104	697
8	三	奶油餐包、鮮奶	白飯半碗	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	芝麻四季豆	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	玉米片碎片奶酪	24	93	18	629
9	四	小肉包、豆漿	火腿蛋炒飯 + 時令青菜 + 白菜肉片湯					時令水果	翡翠叻仔魚粥	23	17	96	632
10	五	小餐包、麥芽牛奶	白飯半碗	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令青菜	銀魚莧菜湯	時令水果	蚵仔麵線	23	18	77	562
13	一	肉包1個、米漿半杯	白飯半碗	芝麻里肌	芹菜三絲	豪油拌蕃薯葉	魚板時蔬湯	時令水果	赤肉羹麵	28	20	105	715
14	二	紅糖饅頭、豆奶	鮭魚炒飯 + 時令青菜 + 味噌湯					時令水果	低脂牛乳	26	17	93	629
15	三	小兔包、全脂奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令青菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯	28	19	116	747
16	四	果醬餅乾、牛奶麥片	白飯半碗	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	時令青菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	奶油玉米	25	105	20	697
17	五	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
20	一	雜糧小饅頭、米乳	小米糙米飯半碗	軟溜雞丁	青花炒肉絲	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	捲型果醬起絲土司	27	25	117	801
21	二	起司三明治、鮮奶	白飯半碗	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	香菇白菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	壽司、味噌魚片湯	26	17	98	657
22	三	蘇打餅、果汁牛奶	白飯	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	時令青菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	奶油泡芙2個	21	104	18	662
23	四	土司、鮮奶	蕎麥小米飯半碗	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	時令青菜	迷迭香雞片湯	時令水果	洋芋濃湯	26	17	91	621
24	五	小餐包、麥芽牛奶	水餃4個 + 玉米濃湯					時令水果	紅豆牛奶湯	26	96	18	650
27	一	芋香饅頭、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	台式碎脯粥	26	19	98	667
28	二	三色小饅頭3個、豆漿	白飯半碗	腰果雞丁	綠花三鮮	枸杞甘藍芽	金針排骨湯	時令水果	蘇打餅乾、水果優格	27	16	98	655
29	三	蘿蔔關東煮	白飯半碗	清蒸鱈魚	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	花捲、豆漿	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	96	20	672

※參考資料：新北市幼稚園餐飲管理工作手冊(參考菜單二、參考菜單四)

※因應市場供需及特殊狀況，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：何儷慈

※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0.5-1份、油脂類：1份。

