

新北市三重區五華國小附設幼兒園104年5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	五	杯子蛋糕、豆奶	香菇油飯、炒高麗菜、竹筍湯					時令水果	三色甜湯圓	24	20	104	667
4	一	栗子桂圓粥	芋香飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	鮑菇青江菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	小餐包、胚芽米漿	23	18	98	646
5	二	生日蛋糕、牛奶	水餃 + 玉米濃湯					時令水果	麥芽牛奶、小餐包	26	96	18	650
6	三	早餐穀片、鮮奶酪	蕎麥小米飯	三杯雞丁	魚香茄子	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	低脂優酪乳	26	89	19	631
7	四	奶油玉米	豬肉咖哩香燴飯、優格拌時蔬、鯛魚味噌湯					時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	20	19	94	627
8	五	皮蛋瘦肉粥	蕎麥飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	青菜	豆腐羹	時令水果	鮮奶	26	65	20	544
11	一	洋芋濃湯、土司	蕎麥小米飯	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	青菜	迷迭香雞片湯	時令水果	鮮奶	26	91	17	621
12	二	玉米脆片、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	642
13	三	花捲、豆漿	白飯	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
14	四	雜糧小饅頭、米乳	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	青菜	玉米濃湯	時令水果	捲型果醬起司土司	27	117	25	801
15	五	山藥肉末粥	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	雙色花椰菜	海結玉米湯	時令水果	什錦豆花	28	21	94	671
18	一	鮭魚三明治、優酪乳	白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	青菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮(黑輪兩支)	23	90	23	659
19	二	小肉包、豆漿	火腿蛋炒飯 + 時令青菜 + 白菜肉片湯					時令水果	玉米片碎片奶酪	23	96	17	632
20	三	燒賣2個、牛奶	白飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	蒜香菠菜	魷魚羹	時令水果	地瓜麥角湯	25	20	95	666
21	四	小兔包2個、牛奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	青菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯	28	19	116	747
22	五	蘿蔔糕湯	蕎麥小米飯	蒸蛋	洋芋雞蓉	青菜	翡翠小魚羹	時令水果	高鈣牛奶	24	85	21	625
25	一	起司三明治、鮮奶	白飯	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
26	二	草莓土司、玉米濃湯	白飯	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	青菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	白木耳蓮子湯、奶油泡芙2個	21	104	18	662
27	三	餛飩湯	白飯	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
28	四	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	93	17	629
29	五	皮蛋瘦肉粥	薏仁飯	蠔油雞丁	玉米肉末	奶汁焗白菜	冬瓜湯	時令水果	花生涼豆花	24	17	98	641

\* 參考資料:新北市幼兒園餐飲管理工作手冊。

\* 因應市場供需及特殊情，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：潘秀雯

\* 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。