

新北市三重區五華國小附設幼兒園6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	一	蘿蔔關東煮	白飯	豆酥鱈魚	南洋四色	燙青江菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	牛奶西米露、果醬小餐包	27	19	103	698	
2	二	紅豆麥片湯	白飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	青菜	銀魚莧菜湯	時令水果	蚵仔麵線	23	77	18	562	
3	三	豆漿、小肉包	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
4	四	生日蛋糕、柳橙汁	蕎麥小米飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	青菜	豆腐羹	時令水果	鮮奶	26	65	20	544	
5	五	玉米脆片、鮮奶	油飯、開陽扁蒲、炒青菜、鮮果汁						時令水果	餛飩湯	23	90	23	659
8	一	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	
9	二	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	
10	三	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	低脂優酪乳	20	19	94	627
11	四	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	蒸蘿蔔糕、薏仁漿	26	89	19	631	
12	五	米乳、雜糧小饅頭	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	青菜	玉米濃湯	時令水果	捲型果醬起絲土司	27	117	25	801	
15	一	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	
16	二	奶皇包、米漿	白飯	三杯透抽	滷白菜	青菜	菱角排骨湯	時令水果	綠豆薏仁牛奶	30	89	19	647	
17	三	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	
18	四	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	五	端午節 快樂!!												
22	一	小餐包、麥芽牛奶	水餃、玉米濃湯						時令水果	三色圓甜湯	26	96	18	650
23	二	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	
24	三	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	
25	四	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	奶油泡芙2個	21	104	18	662	
26	五	美味餐盒												
29	一	小兔包、全脂奶	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	116	19	747	
30	二	美味餐盒												

*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：郭夏如

* 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。

園主任：

校長：

