

三重區五華國民小學附設幼兒園104年8、9月份餐點表

日期	星期	早點		午餐					午點	蛋白質 公克	醣類 公克	脂肪 公克	熱量 卡	序 號			
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							其他		
28	五	豆漿1杯	小肉包1個	火腿蛋炒飯+時令青菜+白菜肉片湯					水果半份	玉米片	碎片	奶酪	23	96	17	632	27
31	一	高鈣牛奶		蕎麥小米飯半碗	蒸蛋	洋芋雞蓉	青菜	翡翠小魚羹	水果一份	蘿蔔糕湯		24	85	21	625	4	
1	二	鮮奶	土司1片	蕎麥小米飯半碗	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	青菜	迷迭香雞片湯	水果一份	洋芋濃湯		26	91	17	621	26	
2	三	早餐穀片	鮮奶酪100g	蕎麥小米飯半碗	三杯雞丁	魚香茄子	青菜	紫菜蛋花湯	水果半份	低脂優酪乳		26	89	19	631	8	
3	四	鮮奶		蕎麥小米飯半碗	薑燒魚丁	咖哩洋芋	青菜	豆腐羹	水果半份	皮蛋肉粥		26	65	20	544	1	
4	五	黑糖蒸糕1小塊	優格1杯	莧菜鮫魚粥+煎薯餅+時令青菜					水果一份	雞絲麵線		23	78	19	575	11	
7	一	鮭魚三明治	優酪乳1瓶	白飯半碗	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	青菜	鮮菇湯	水果半份	關東煮(黑輪兩支)		21	78	13	513	9	
8	二	麥芽牛奶1杯	小餐包1個	水餃4個+玉米濃湯					水果半份	紅豆牛奶紫米粥		26	96	18	650	17	
9	三	小餐包1個	低脂奶1杯	白飯半碗	豆腐涼薯絞肉	菠菜炒蛋	青菜	蛤利薑絲湯	水果半份	鮮奶酪		30	117	17	741	10	
10	四	生日蛋糕、果汁半杯		海鮮炒烏龍麵+時令青菜+大骨筍片湯					水果一份	綜合豆花甜湯		27	96	16	636	14	
11	五	小兔包2個	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	13	
14	一	米乳半杯	雜糧小饅頭1個	小米糙米飯半碗	軟溜雞丁	青花炒肉絲	青菜	玉米濃湯	水果半份	捲型果醬起絲土司		27	117	25	801	15	
15	二	豆奶1杯	紅糖饅頭60克	鮭魚炒飯+時令青菜+味噌湯					水果一份	低脂牛乳		26	91	17	621	26	
16	三	蒸餃4個	小白菜蛋花湯	義大利通心麵+什錦花椰菜+蘑菇濃湯					水果半份	壽司4片	味噌海芽湯	24	88	18	610	19	
17	四	紅豆麥片湯		白飯半碗	洋蔥豬柳	蒸蛋	青菜	銀魚莧菜湯	水果半份	蚵仔麵線		23	77	18	562	20	
18	五	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	30	
21	一	草莓土司1片	玉米濃湯	白飯半碗	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	青菜	絲瓜蛤蜊湯	水果半份	白木耳蓮子湯	奶油泡芙2個(中)	21	104	18	662	22	
22	二	奶皇包1個	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	23	
23	三	玉米脆片	鮮奶1杯	油飯半碗+開陽扁蒲+炒青菜+味噌湯					水果半份	餛飩湯(2個)		22	85	19	599	16	
24	四	麥香小饅頭1個	薏仁牛奶1杯	白飯半碗	清蒸鮭魚	什錦茼蒿	青菜	木瓜龍骨湯	水果半份	鹹肉湯圓		28	95	18	654	25	
25	五	蘇打餅	木瓜牛奶1杯	白飯半碗	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	青菜	筍片蛤蜊雞湯	水果半份	擔仔麵		26	96	17	641	28	
29	二	豆奶		蕎麥小米飯半碗	茄汁里肌	韭黃雞絲	青菜	薑絲魚生湯	水果一份	絲瓜麵線		23	78	19	575	11	
30	三	鮭魚三明治	鮮奶1杯	白飯半碗	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	蒜香菠菜	黃瓜魚板湯	水果半份	小饅頭	豆奶	23	94	18	630		

※參考資料：新北市幼稚園餐飲管理工作手冊(原設計者：建國國小 林好瑄、大同國小 黃瓊慧、彭福國小 余靚儀、新泰國小 彭立行)

※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：吳易君

※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。

幼兒園主任：

校長：

