

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園 104 年 10 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	四	小兔包 2 個、牛奶	白飯半碗	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	
2	五	貢丸湯麵	胚芽飯	煎鮭魚	咖哩洋芋	時令青菜	香菇雞湯	時令水果	四喜甜湯	26	20	92	655	
5	一	麥芽牛奶+克林姆麵包	水餃 4 個 + 玉米濃湯						時令水果	紅豆牛奶紫米粥	26	96	17	650
6	二	肉燥米粉湯	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	玉米脆片、鮮奶	25	18	95	642	
7	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	
8	四	生日蛋糕、決明子茶	白米飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	蒜炒小白菜	黃帝豆排骨湯	時令水果	香菇竹筍粥	生日蛋糕無法計算				
9	五	國 慶 日 補 假												
12	一	生菜碎肉粥	白米飯	醋椒燴海參	雞絲豆芽	蒜香油菜	豆腐味噌湯	時令水果	沙拉麵包、牛奶	23	16	101	640	
13	二	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
14	三	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	奶酥麵包	27	25	117	801	
15	四	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	
16	五	波蘿麵包、牛奶	白米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	蝦皮蚵白菜	絲瓜蝦丸湯	時令水果	味噌拉麵	23	16	101	640	
19	一	香芋鹹粥	什錦炒麵、滷蛋、蒜香長豆、芹菜魚丸湯						時令水果	紅豆麵包、優酪乳	24	18	94	642
20	二	芋香雞茸粥	白米飯	鳳梨魚丁	芹香白干絲	時令青菜	南瓜濃湯	時令水果	紫米桂圓粥	25	19	100	675	
21	三	花捲 1 個、豆漿半杯	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	炒四季豆	海節排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳 1 瓶	27	20	96	672	
22	四	小兔包 2 個、牛奶	白飯半碗	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	
23	五	鍋貼、豆漿	八寶油飯、涼拌小黃瓜、鱈魚丸湯						時令水果	蔬菜通心粉濃湯	23	18	96	638
26	一	絲瓜糙米粥	白米飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	蔥酥地瓜葉	白菜蛋花湯	時令水果	馬來糕、牛奶	27	18	97	658	
27	二	鮪魚三明治、牛奶	胚芽飯半碗	咕咾肉	玉米豆乾丁	木耳炒白菜	豆腐羹	時令水果	菠菜小魚粥	27	18	97	655	
28	三	肉燥米粉湯	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	玉米脆片、鮮奶	25	18	95	642	
29	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
30	五	生菜碎肉粥	白米飯	醋椒燴海參	雞絲豆芽	蒜香油菜	豆腐味噌湯	時令水果	沙拉麵包、牛奶	23	16	101	640	

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：郭惠冠

◎ 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。

◎ 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。

園主任：

園長：