

新北市三重區五華國小附設幼兒園104年11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	
2	一	小兔包、全脂奶1杯		白飯半碗	清蒸鱈魚	黃瓜燴甜不辣	燙地瓜葉	羅宋湯	水果半份	芋圓地瓜湯	28	116	19	747	
3	二	鮭魚三明治、豆漿		白飯半碗	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	青菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮	27	117	25	801	
4	三	米乳半杯、雜糧小饅頭1個		水餃4個+玉米濃湯					時令水果	捲型果醬起絲土司		23	90	23	659
5	四	花捲1個	米漿半杯	白飯半碗	紅燒獅子頭	芹菜三絲	炒四季豆	海結排骨湯	時令水果	烤餅乾	優酪乳	27	20	96	672
6	五	小波蘿,鮮奶		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		26	20	95	673
9	一	蘿蔔關東煮		白飯半碗	芝麻里肌	南洋四色	燙青江菜	黃瓜排骨湯	時令水果	阿華田	果醬小餐包	27	19	103	698
10	二	慶生蛋糕、鮮奶		白飯半碗	蔥香吻仔魚	菇燒烤麩	青菜	雞茸玉米濃湯	時令水果	桂圓糯米粥		26	20	95	673
11	三	全麥土司、米漿		白米飯	豬肉咖哩相燴飯、優格拌時蔬、鯛魚味噌湯				時令水果	鮮奶		24	20	95	652
12	四	小餐包	豆漿	胚芽飯半碗	瓜仔肉	蝦仁豆苗	蒜香高麗菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	雞茸玉米麵		26	16	97	638
13	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	冬瓜排骨湯	時令水果	紅豆湯圓		26	97	20	672
16	一	芋香頭饅頭、阿華田		胚芽飯半碗	糖醋魚柳	鮮味蛋	蔥酥油菜	三色豆腐羹	時令水果	台式碎舖粥		26	19	98	667
17	二	玉米脆片加鮮奶		白米飯	高昇排骨	洋芋雞蓉	紅絲高麗菜	芥菜仁雞湯	時令水果	肉燥米粉湯		25	18	95	624
18	三	餛飩湯		白米飯	玉米滑雞丁	糖醋甜不辣	蒜炒青花菜	金針肉絲湯	時令水果	奶油泡芙2個		24	18	93	630
19	四	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	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	餛飩湯		26	65	20	544
23	一	奶皇包、米漿1杯		白飯半碗	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
24	二	沙拉麵包、牛奶		白米飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	青菜	豆腐味噌湯	時令水果	生菜碎肉粥		24	20	90	636
25	三	黑糖小饅頭、米漿		胚芽飯半碗	清蒸鱈魚	玉米雞丁	青菜	海芽排骨湯	時令水果	水果麥角		23	14	110	658
26	四	鮭魚三明治、牛奶		白米飯	土魷魚丁	蔥燒嫩豆腐	青菜	黃瓜魚板湯	時令水果	小饅頭、豆奶		23	18	94	630
27	五	草莓吐司,玉米濃湯		白飯半碗	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	青菜	絲瓜蛤蠣湯	時令水果	紅豆湯		21	104	18	662
30	一	蘿蔔關東煮		白飯半碗	香煎鯛魚	南洋四色	青菜	玉米濃湯	時令水果	阿華田	果醬小餐包	27	19	103	698

\*參考資料新北市幼兒飲食管裡工作手冊。

\*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。

製表人：曾馨玉