

新北市三重區五華國小附設幼兒園105年10月份餐點表

日期	星期	早 點	午 餐						午 點
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	
3	一	小兔包、全脂奶1杯	白飯半碗	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令青菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
4	二	鮭魚三明治、豆漿	白飯半碗	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	時令青菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮
5	三	米乳半杯、雜糧小饅頭1個	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	時令青菜	海結排骨湯	時令水果	捲型果醬起絲土司
6	四	慶生蛋糕、柳橙汁	白飯半碗	清蒸鮭魚	南洋四色	時令青菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	烤餅乾 優酪乳
7	五	小波蘿,鮮奶	胚芽飯半碗	咕咾肉	玉米豆乾丁	時令青菜	豆腐羹	時令水果	菠菜小魚粥
10	一	國慶日放假一天							
11	二	黑糖饅頭、米漿	白飯半碗	蔥香吻仔魚	菇燒烤麩	時令青菜	雞茸玉米濃湯	時令水果	玉米碎片奶酪
12	三	全麥土司、牛奶	豬肉咖哩香燴飯、時令青菜、鯛魚味噌湯					時令水果	鮮奶
13	四	小餐包 豆漿	胚芽飯半碗	瓜仔肉	蝦仁豆苗	時令青菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	雞茸玉米麵
14	五	鮮奶1杯、小餐包1個	白飯半碗	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	時令青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	紅豆湯
17	一	筍香頭饅頭、阿華田	胚芽飯半碗	糖醋魚柳	鮮味蛋	時令青菜	三色豆腐羹	時令水果	雞絲麵
18	二	玉米脆片加鮮奶	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	時令青菜	芥菜仁雞湯	時令水果	肉燥米粉湯
19	三	餛飩湯	白米飯	玉米滑雞丁	糖醋甜不辣	時令青菜	金針肉絲湯	時令水果	奶油泡芙2個
20	四	火腿三明治、鮮奶	地瓜飯	醬瓜肉絲	青豆仁拌鮭魚	時令青菜	芝麻海芽湯	時令水果	酸辣麵
21	五	小兔包、豆漿	蕎麥飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	時令青菜	豆腐羹	時令水果	餛飩湯
24	一	奶皇包、米漿1杯	油飯+時令青菜+小白菜蛋花湯				時令水果	綠豆薏仁牛奶	
25	二	沙拉麵包、牛奶	白米飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令青菜	豆腐味噌湯	時令水果	生菜碎肉粥
26	三	黑糖小饅頭、豆漿	胚芽飯半碗	豆酥鱈魚	玉米雞丁	時令青菜	海芽排骨湯	時令水果	玉米碎片奶酪
27	四	鮭魚三明治、牛奶	白米飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	時令青菜	黃瓜魚板湯	時令水果	小饅頭、豆奶
28	五	草莓吐司、玉米濃湯	白飯半碗	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	時令青菜	絲瓜蛤蠣湯	時令水果	紅豆湯
31	一	阿華田 果醬小餐包	水餃4個+時令蔬菜+玉米濃湯				時令水果	蘿蔔關東煮	

*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。

製表人：吳欣寧

*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。