

三重區五華國民小學附設幼兒園105年11月份餐點表

日期	星期	早點		午餐					其他	午點
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		
1	二	玉米脆片	鮮奶	白飯	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	時令青菜	筍片蛤蜊雞湯	時令水果	擔仔麵
2	三	燒賣	豆漿	白飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	時令青菜	魷魚羹	時令水果	紅豆紫米粥
3	四	生日蛋糕	柳橙汁	地瓜飯	塔香蛤仔	壽喜肉片	時令青菜	枸杞人參雞湯	時令水果	香菇肉絲米粉湯
4	五	麥香小饅頭	薏仁米漿	白飯	清蒸鮭魚	什錦茼蒿	時令青菜	木瓜龍骨湯	時令水果	鹹肉湯圓
7	一	小餐包	麥芽牛奶	油飯			時令青菜	魚丸湯	時令水果	壽司
8	二	紅豆麵包	鮮奶	白飯	豆腐涼薯絞肉	菠菜炒蛋	時令青菜	蛤利薑絲湯	時令水果	餛飩湯
9	三	小饅頭	米漿	白飯	京都排骨	甜豆炒花枝	時令青菜	味噌湯	時令水果	青蔥麵包
10	四	小兔包	鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令青菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
11	五	雜糧小饅頭	米漿	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	捲型果醬起絲土司
14	一	波蘿麵包	豆漿	水餃			時令青菜	玉米濃湯	時令水果	壽司
15	二	皮蛋瘦肉粥		薏仁飯	蠔油雞丁	蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	花生豆花
16	三	豆漿		蕎麥小米飯半碗	茄汁里肌	韭黃雞絲	時令青菜	薑絲魚生湯	時令水果	奶酥麵包
17	四	黑糖蒸糕	豆漿	莧菜魷魚粥	煎薯餅		時令青菜		時令水果	雞絲麵線
18	五	三色吐司	果汁牛奶	白飯	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	時令青菜	筍片蛤蜊雞湯	時令水果	擔仔麵
21	一	小籠包	阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	時令青菜	三色豆腐羹	時令水果	台式碎脯粥
22	二	紅豆麥片湯		白飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令青菜	芥菜仁雞湯	時令水果	蚵仔麵線
23	三	鮭魚三明治	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	優酪乳
24	四	青蔥麵包	蘋果汁	義大利通心麵			時令青菜	蘑菇濃湯	時令水果	紅豆紫米粥
25	五	馬來糕	鮮奶	白飯半碗	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	時令青菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	翡翠吻仔魚粥
28	一	菜包	豆漿	肉絲滑蛋燴飯			時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	蘿蔔糕湯
29	二	奶皇包	米漿	白飯半碗	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	時令青菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	芋頭米粉湯
30	三	草莓果醬土司	優酪乳	白飯半碗	紅燒雞丁	豆腐鬆	時令青菜	鮮魚味噌湯	時令水果	小籠包、豆漿

※參考資料：新北市幼稚園餐飲管理工作手冊(參考菜單一、參考菜單二)

※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。

※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。

製表：吳靜芳

幼兒園主任：

校長：

