

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園105年12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		
1	四	小兔包2個.牛奶	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	
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	
5	一	麥芽牛奶+小餐包	八寶油飯.鱈魚丸湯						時令水果	紅豆牛奶紫米粥
6	二	肉燥米粉湯	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	玉米脆片、鮮奶	
7	三	芋香饅頭、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	
8	四	生日蛋糕、決明子茶	白米飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	時令青菜	黃帝豆排骨湯	時令水果	奶油泡芙2個	
9	五	鮮奶	蕎麥小米飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	時令青菜	豆腐羹	時令水果	皮蛋瘦肉粥	
10	六	運 動 會 餐 盒								
12	一	運 動 會 補 假 一 天								
13	二	生菜碎肉粥	白米飯	醋椒燴海參	雞絲豆芽	時令青菜	豆腐味噌湯	時令水果	沙拉麵包.牛奶	
14	三	雜糧小饅頭.米乳	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	
15	四	芋香饅頭、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	香菇竹筍粥	
16	五	燕麥奶	胚芽飯半碗	魯翅小腿	紅仁鮑菇	時令青菜	冬瓜湯	時令水果	關東煮	
19	一	芋香雞茸粥	飯半碗	蒸鮭魚嫩豆腐	豆乾炒小黃瓜	時令青菜	蔬菜湯	時令水果	煮甜不辣蘿蔔湯	
20	二	小兔包2個.牛奶	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	
21	三	豆漿.蔥花麵包	水餃4個+玉米濃湯						時令水果	蔬菜通心粉濃湯
22	四	牛奶大麥粥	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	
23	五	三色吐司、全脂鮮奶	白米飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	時令青菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	當歸雞肉麵線	
26	一	絲瓜糙米粥	白米飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	時令青菜	白菜蛋花湯	時令水果	馬來糕、牛奶	
27	二	波蘿麵包、牛奶	白米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	時令青菜	絲瓜蝦丸湯	時令水果	味噌拉麵	
28	三	肉燥米粉湯	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	玉米脆片、鮮奶	
29	四	奶油玉米	豬肉咖哩香燴飯、時令青菜、鯛魚味噌湯						時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿
30	五	生菜碎肉粥	白米飯	醋椒燴海參	雞絲豆芽	時令青菜	豆腐味噌湯	時令水果	沙拉麵包.牛奶	

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：高淑敏

◎ 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。

