

# 新北市三重區五華國小附設幼兒園 106年1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
2	一	元 旦 連 假							
3	二	菜包	水餃			時令青菜	酸辣湯	時令水果	鮮蔥餅乾、鮮奶
4	三	玉米脆片、鮮奶	白飯	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
5	四	生日蛋糕、蜜茶	白飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	時令青菜	鮮魚味噌湯	時令水果	擔仔麵、滷蛋
6	五	鮮奶小饅頭、麥芽牛奶	圍 爐 聚 餐					時令水果	鮭魚三明治
9	一	草莓果醬夾土司、米漿	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
10	二	全麥土司、牛奶	胚芽飯	橙汁雞片	青花椰	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	白菜雲吞湯
11	三	小籠包、豆漿	蝦仁滑蛋燴飯			時令青菜	白菜豆腐湯	時令水果	擔仔粿仔湯
12	四	小兔包、全脂奶	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
13	五	黑糖饅頭、豆漿	義大利通心麵			時令青菜	蘑菇濃湯	時令水果	奶酥麵包
16	一	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
17	二	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
18	三	黑糖馬來糕、豆漿	肉絲炒飯			時令青菜	魚丸湯	時令水果	波蘿麵包
19	四	休業式-餐盒(中午放學)							

# 新年快樂



◎ 參考資料新北市幼兒飲食管理工作手冊。

◎ 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：何儷慈

幼兒園主任:

校長: