

### 新北市三重區五華國民小學附設幼兒園106年6月份餐點

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	生日蛋糕、決明子茶	日式烏龍麵			時令青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	桂冠雲吞	
2	五	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	
3	六	花捲、豆漿半杯	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	時令青菜	海節排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳	
5	一	小兔包、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	
6	二	紅豆麵包、優酪乳	什錦炒麵		滷蛋	時令青菜	芹菜魚丸湯	時令水果	壽司、味噌魚湯	
7	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	寧波年糕湯	
8	四	火腿滑蛋粥	芋頭飯	生香菇雞丁	蝦仁燴豆腐	時令青菜	酸菜粉絲湯	時令水果	鮮奶酪	
9	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	
12	一	黑糖糕、豆漿	八寶油飯			時令青菜	鱈魚丸湯	時令水果	蔬菜通心粉濃湯	
13	二	花生吐司、優酪乳	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	香菇竹筍粥	
14	三	皮蛋瘦肉粥	蕎麥小米飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	時令青菜	豆腐羹	時令水果	鮮奶	
15	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	蘿蔔糕湯
16	五	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	
19	一	奶酥麵包、優酪乳	胚芽飯	冬菇烤麩	玉米筍燴雞片	時令青菜	番茄菠菜湯		紅豆薏仁湯	
20	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	
21	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	絲瓜蛤蠣湯	時令水果	火腿起司三明治	
22	四	麥芽牛奶、小餐包	水餃			時令青菜	玉米濃湯	時令水果	綠豆湯	
23	五	畢業典禮 - 餐盒								
26	一	芋香雞茸粥	白米飯	鳳梨魚丁	芹香白干絲	時令青菜	南瓜濃湯	時令水果	仙草蜜	
27	二	肉燥米粉湯	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	時令青菜	竹筍排骨湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶	
28	三	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	花生豆花	
29	四	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	檸檬愛玉	
30	五	休業式 - 餐盒								

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：郭惠冠

◎ 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

