

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園 106 年 08、09 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
8/30	三	小肉包、豆漿	日式烏龍湯麵			時令青菜		時令水果	花生吐司、優酪乳
31	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
9/01	五	鮮奶、克林姆麵包	水餃			時令青菜	酸辣湯	時令水果	黑糖糕、米漿
04	一	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	檸檬愛玉
05	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	香芋鹹粥
06	三	玉米脆片、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
07	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	菱角排骨湯	時令水果	鮮奶酪
08	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	綠豆湯
11	一	小兔包、牛奶	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
12	二	起司三明治、鮮奶	白飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	時令青菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	壽司、味噌魚片湯
13	三	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
14	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	台式碎脯粥
15	五	鍋貼、豆漿	豬肉咖哩香燴飯			時令青菜	鯛魚味噌湯	時令水果	蘿蔔糕湯
18	一	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	仙草
19	二	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	奶酥麵包鮮奶
20	三	山藥肉末粥	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	時令青菜	海帶結玉米湯	時令水果	花生豆花
21	四	玉米脆片、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
22	五	花捲、豆漿	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
25	一	鮮奶、克林姆麵包	八寶油飯			時令青菜	南瓜濃湯	時令水果	餛飩湯
26	二	鮭魚三明治、牛奶	胚芽飯	咕咾肉	玉米豆乾丁	時令青菜	豆腐羹	時令水果	菠菜小魚粥
27	三	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	時令水果	紅豆湯
28	四	馬來糕、牛奶	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	寧波年糕湯
29	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
30	六	奶油玉	水餃			時令青菜	鱈魚丸湯	時令水果	蔬菜通心粉濃湯

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

◎ 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：郭惠冠

