

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園106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	五	小兔包. 豆漿	白飯半碗	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令青菜	羅宋湯	時令水果	煮甜不辣蘿蔔湯
4	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	菠蘿.果汁牛奶
5	二	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
6	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
7	四	生日蛋糕、鮮奶	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	虎皮小蛋糕.決明子茶
8	五	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
9	六	運 動 會 餐 盒							
11	一	運 動 會 全 校 補 假 一 天							
12	二	鮮奶.小籠包	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
13	三	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	四	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	五	黑糖饅頭、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
18	一	大理石麵包.鮮奶	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	二	菜包.豆漿	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	芋香雞茸粥
20	三	小兔包. 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	四	豆漿.蔥花麵包	水餃 + 玉米濃湯					時令水果	蔬菜通心粉濃湯
22	五	小肉包.豆漿	油飯.蛤仔湯.時令青菜					時令水果	麥芽牛奶+小餐包
25	一	小饅頭.米漿	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
26	二	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	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
28	四	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	五	奶酥麵包.鮮奶	豬肉咖哩香燴飯、時令青菜、鯛魚味噌湯					時令水果	蘿蔔糕湯

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：嚴惠瑩

◎ 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。