

新北市三重區五華國民小學附設幼兒園108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
2	一	銀絲捲、鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	蔥花炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	雞絲麵
3	二	牛奶+小餐包	胚芽飯	煎鮭魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	綠豆湯
4	三	貢丸湯麵	豬肉咖哩香燴飯、有機蔬菜、鯛魚味噌湯					時令水果	紅豆牛奶紫米粥
5	四	生日蛋糕、柳橙汁	白飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	芥菜仁雞湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶
6	五	芋香饅頭、阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	海帶蛋花湯	時令水果	台式碎脯粥
7	六	運 動 會 餐 盒							
9	一	運 動 會 補 假 一 天							
10	二	火腿起司吐司、鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯	時令水果	蘿蔔糕湯
11	三	奶酥麵包、牛奶	白飯	醋椒燴海參	雞絲豆芽	有機蔬菜	魚片味噌湯	時令水果	生菜碎肉粥
12	四	奶皇包、豆漿	白飯	醬燒鯛魚	洋蔥肉絲	有機蔬菜	海結玉米湯	時令水果	紅豆湯
13	五	波蘿麵包、米漿	白飯	香酥芝麻里肌	咖哩洋芋	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	肉燥米粉湯
16	一	鮮奶、蔥花麵包	披薩 + 玉米濃湯、有機蔬菜					時令水果	什錦麵
17	二	芋香饅頭、阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	有機蔬菜	白菜肉片湯	時令水果	香菇竹筍粥
18	三	玉米脆片、鮮奶	白飯	魯翅小腿	紅仁鮑菇	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	關東煮
19	四	鮮奶、紅糖饅頭	白飯	香煎鮭魚	豆乾炒小黃瓜	有機蔬菜	蔬菜湯	時令水果	煮甜不辣蘿蔔湯
20	五	小籠包、米漿	白飯	鳳梨魚丁	芹香白干絲	有機蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	紫米桂圓粥
23	一	豆漿、蔥花麵包	油飯 + 酸辣湯、有機蔬菜					時令水果	蔬菜通心粉濃湯
24	二	銀絲卷、豆漿	白飯	清蒸鱈魚	菜脯蛋	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
25	三	起司吐司、鮮奶	白飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	有機蔬菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	當歸雞肉麵線
26	四	絲瓜糙米粥	胚芽飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	有機蔬菜	白菜蛋花湯	時令水果	馬來糕、牛奶
27	五	波蘿麵包、牛奶	白飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	時令水果	味噌拉麵
30	一	肉包、豆漿	胚芽飯	煎鮭魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	綠豆湯
31	二	草莓起司三明治、鮮奶	白飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	有機蔬菜	香菇貢丸湯	時令水果	肉燥米粉湯

◎ 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。