

新北市三重區五華國小附設幼兒園 109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	
1	三	元 旦 放 假							
2	四	生日蛋糕、鮮奶	水餃			有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	玉米瘦肉粥
3	五	小肉包、米漿	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	什錦湯麵
6	一	克林姆麵包、豆漿	白飯	紅燒雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	海帶排骨湯	時令水果	魚丸冬粉湯
7	二	芋香饅頭、鮮奶	白飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	有機蔬菜	火腿玉米濃湯	時令水果	菠菜小魚粥
8	三	全麥吐司、豆漿	地瓜飯	清蒸鮭魚	炒蔥蛋	有機蔬菜	枸杞人參雞湯	時令水果	擔仔麵
9	四	玉米脆片、鮮奶	白飯	百頁燒肉	什錦茼蒿	有機蔬菜	味噌湯	時令水果	蘿蔔糕湯
10	五	黑糖糕、米漿	胚芽飯	軟溜雞丁	青花椰炒肉絲	有機蔬菜	山藥雞湯	時令水果	餛飩湯
13	一	紅豆麵包、豆漿	白飯	紅燒獅子頭	洋芋雞蓉	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	綠豆薏仁牛奶
14	二	鮮奶小饅頭、鮮奶	胚芽飯	糖醋魚柳	玉米豆乾丁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	雞絲麵
15	三	小兔包、米漿	義大利通心麵			有機蔬菜	三色豆腐羹	時令水果	寧波年糕湯
16	四	火腿三明治、豆漿	白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮
17	五	奶皇包、鮮奶	胚芽飯	紅燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	有機蔬菜	芹菜貢丸湯	時令水果	皮蛋瘦肉粥
20	一	三色吐司、鮮奶	壽司			有機蔬菜	蛋花湯	時令水果	紅豆湯

新年快樂



鼠 新年快樂
Happy New Chinese Year!

◎ 參考資料新北市幼兒飲食管裡工作手冊。

◎ 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：