



新北市立新泰國民中學附設幼兒園  
114學年度第一學期循環餐點表

設計者：歐映珊老師

| 週次 | 日期          | 星期 | 早點        | 午                  |    |     |     |   | 餐    | 午點    | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量（大卡） |
|----|-------------|----|-----------|--------------------|----|-----|-----|---|------|-------|-------|-------|-----|----------|-----|-----|--------|
|    |             |    |           | 主食                 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 |      |       |       |       |     |          |     |     |        |
| 1  | 09/01-09/05 | 一  | 蜂蜜玉米脆片、鮮奶 | 蝦仁蛋炒飯、當季時蔬、味噌豆腐湯   |    |     |     |   | 時令水果 | 仙草蜜   | 5.4   | 1.8   | 1.2 | 1.9      | 1.0 | 1.0 | 839    |
|    |             | 二  | 貢丸麵       | 蕃茄義大利麵、當季時蔬、黃豆芽排骨湯 |    |     |     |   | 時令水果 | 燒賣    | 5.5   | 1.9   | 1.4 | 1.8      | 1.0 | 0.0 | 704    |
|    |             | 三  | 黑糖小饅頭、豆漿  | 水餃、當季時蔬、紫菜蛋花湯      |    |     |     |   | 時令水果 | 豆花    | 5.3   | 2.0   | 1.3 | 1.5      | 1.0 | 0.0 | 681    |
|    |             | 四  | 鮮蔬雞蛋粥     | 夏威夷炒飯、當季時蔬、肉骨茶     |    |     |     |   | 時令水果 | 玉米濃湯  | 5.3   | 1.8   | 1.4 | 1.8      | 1.0 | 0.0 | 682    |
|    |             | 五  | 蛋花雞絲麵     | 咖哩炒麵、當季時蔬、冬瓜排骨湯    |    |     |     |   | 時令水果 | 麵包、鮮奶 | 5.5   | 2.0   | 1.6 | 1.6      | 1.0 | 1.0 | 857    |
| 2  | 09/08-09/12 | 一  | 喜瑞爾五彩球、鮮奶 | 家常炒麵、當季時蔬、羅宋湯      |    |     |     |   | 時令水果 | 綠豆薏仁湯 | 5.7   | 2.0   | 1.5 | 1.7      | 1.0 | 1.0 | 873    |
|    |             | 二  | 鍋燒麵       | 咖哩雞肉燴飯、當季時蔬、蕃茄鮮菇湯  |    |     |     |   | 時令水果 | 愛玉    | 5.3   | 2.0   | 1.3 | 1.6      | 1.0 | 0.0 | 686    |
|    |             | 三  | 雞蛋小饅頭、豆漿  | 海鮮炒飯、當季時蔬、芹菜貢丸湯    |    |     |     |   | 時令水果 | 紅豆甜湯  | 5.7   | 1.9   | 1.6 | 1.9      | 1.0 | 0.0 | 727    |
|    |             | 四  | 小魚鮮肉粥     | 鮭魚蛋炒飯、當季時蔬、味噌魚片湯   |    |     |     |   | 時令水果 | 魚丸麵   | 5.3   | 2.0   | 1.4 | 1.9      | 1.0 | 0.0 | 702    |
|    |             | 五  | 小兔包、豆漿    | 香菇肉燥飯、當季時蔬、冬瓜香菇湯   |    |     |     |   | 時令水果 | 布丁    | 5.4   | 2.0   | 1.3 | 1.6      | 1.0 | 0.0 | 693    |

補充事項：

1. 每日均備有蔬菜、水果，均衡幼兒營養之攝取。
2. 若您家寶貝有過敏現象，不能吃的餐點請事先告訴導師；以避免孩子因攝取而導致過敏。
3. 本餐點表將視時令季節或當週園所活動情形略作調整，恕不另行公告；依行事曆之國定假日不提供餐點。



園主任：

附設幼兒園  
專任主任 歐映珊

校長：

校長黃美娟



新北市立新泰國民中學附設幼兒園  
114學年度第一學期循環餐點表

設計者：歐映珊老師

| 週次            | 日期                                        | 星期 | 早點        | 午餐                  |       |        |      |         |      | 午點 (份數) | 全穀根雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量 (大卡) |
|---------------|-------------------------------------------|----|-----------|---------------------|-------|--------|------|---------|------|---------|--------|-------|-----|----------|-----|-----|---------|
|               |                                           |    |           | 主食                  | 主菜    | 副菜一    | 副菜二  | 湯       | 水果   |         |        |       |     |          |     |     |         |
| 3<br>11<br>19 | 09/15-09/19<br>11/10-11/14<br>01/05-01/09 | 一  | 蜂蜜玉米脆片、鮮奶 | 胚芽米飯                | 麻油肉片  | 肉絲炒脆筍  | 當季時蔬 | 金針排骨湯   | 時令水果 | 天婦羅     | 5.5    | 1.8   | 1.5 | 1.5      | 1   | 1   | 835     |
|               |                                           | 二  | 魚片粥       | 地瓜飯                 | 素什錦   | 紅蘿蔔炒蛋  | 當季時蔬 | 味噌豆腐湯   | 時令水果 | 仙草蜜/燒仙草 | 5.4    | 2     | 1.4 | 1.5      | 1   | 0   | 691     |
|               |                                           | 三  | 小芝麻包、豆漿   | 蕃茄義大利麵、當季時蔬、牛蒡雞湯    |       |        |      |         | 時令水果 | 皮蛋瘦肉粥   | 5.4    | 2.1   | 1.5 | 1.8      | 1   | 0   | 714     |
|               |                                           | 四  | 蛋花湯餃      | 糙米飯                 | 香滷雞腿  | 客家小炒   | 當季時蔬 | 芹菜吻仔魚丸湯 | 時令水果 | 燒賣      | 5.3    | 2     | 1.2 | 1.5      | 1   | 0   | 679     |
|               |                                           | 五  | 酸辣麵       | 香菇油飯、當季時蔬、羅宋湯       |       |        |      |         | 時令水果 | 麵包、鮮奶   | 5.5    | 2     | 1.5 | 1.7      | 1   | 1   | 859     |
| 4<br>12<br>20 | 09/22-09/26<br>11/17-11/21<br>01/12-01/16 | 一  | 麵包、鮮奶     | 胚芽米飯                | 蔥爆雞丁  | 大黃瓜炒貢丸 | 當季時蔬 | 海帶芽蛋花湯  | 時令水果 | 雞蛋瘦肉粥   | 5.5    | 1.8   | 1.3 | 1.7      | 1   | 1   | 839     |
|               |                                           | 二  | 蛋餅、豆漿     | 地瓜飯                 | 紅燒鯛魚  | 糖醋甜不辣  | 當季時蔬 | 香菇雞湯    | 時令水果 | 水煎包     | 5.4    | 2.1   | 1.1 | 2        | 1   | 0   | 713     |
|               |                                           | 三  | 銀絲卷、鮮奶    | 咖哩炒麵、當季時蔬、藥燉排骨湯     |       |        |      |         | 時令水果 | 油豆腐細粉   | 5.5    | 2     | 1.3 | 1.7      | 1   | 1   | 854     |
|               |                                           | 四  | 海鮮粥       | 糙米飯                 | 馬鈴薯燉肉 | 日式蒸蛋   | 當季時蔬 | 冬瓜香菇湯   | 時令水果 | 紅豆粥     | 5.4    | 1.8   | 1.6 | 1.9      | 1   | 0   | 699     |
|               |                                           | 五  | 麵疙瘩       | 香菇滑雞燴飯、當季時蔬、蘿蔔排骨湯   |       |        |      |         | 時令水果 | 小蛋糕、豆漿  | 5.5    | 1.8   | 1.6 | 1.7      | 1   | 1   | 847     |
| 5<br>13<br>21 | 09/29-10/03<br>11/24-11/28<br>01/19-11/23 | 一  | 喜瑞爾五彩球、鮮奶 | 胚芽米飯                | 什錦炒雞肉 | 蝦仁炒蛋   | 當季時蔬 | 黃豆芽排骨湯  | 時令水果 | 玉米濃湯    | 5.5    | 1.7   | 1.5 | 1.6      | 1   | 1   | 832     |
|               |                                           | 二  | 蔬菜鮮肉粥     | 地瓜飯                 | 蒲燒鯛魚  | 玉米炒肉末  | 當季時蔬 | 肉骨茶     | 時令水果 | 綠豆薏仁湯   | 5.8    | 2     | 1.6 | 1.9      | 1   | 0   | 742     |
|               |                                           | 三  | 雞蛋小饅頭、豆漿  | 海鮮炒麵、當季時蔬、筍片雞湯      |       |        |      |         | 時令水果 | 小魚鮮肉粥   | 5.5    | 2.1   | 1.5 | 1.7      | 1   | 0   | 717     |
|               |                                           | 四  | 什錦麵       | 糙米飯                 | 筍絲控肉  | 滷白菜    | 當季時蔬 | 味噌貢丸蛋花湯 | 時令水果 | 雞蛋糕     | 5.3    | 2     | 1.3 | 1.6      | 1   | 0   | 686     |
|               |                                           | 五  | 清粥小菜      | 咖哩雞肉燴飯、當季時蔬、大黃瓜鱈魚丸湯 |       |        |      |         | 時令水果 | 麵包、豆漿   | 5.5    | 2     | 1.8 | 1.9      | 1   | 0   | 726     |
| 6<br>14       | 10/06-10/10<br>12/01-12/05                | 一  | 三明治、鮮奶    | 胚芽米飯                | 蠔油雞丁  | 蛋香絲瓜   | 當季時蔬 | 冬瓜排骨湯   | 時令水果 | 味噌拉麵    | 6      | 1.8   | 1.6 | 1.9      | 1   | 1   | 891     |
|               |                                           | 二  | 當歸雞肉麵     | 地瓜飯                 | 樹子蒸魚  | 紅燒豆腐   | 當季時蔬 | 蕃茄排骨湯   | 時令水果 | 豬肉餡餅    | 5.2    | 2.1   | 1.5 | 1.9      | 1   | 0   | 705     |
|               |                                           | 三  | 叉燒包、豆漿    | 日式烏龍炒麵、當季時蔬、百菇雞湯    |       |        |      |         | 時令水果 | 鍋貼      | 5.5    | 2     | 1.7 | 1.7      | 1   | 0   | 714     |
|               |                                           | 四  | 海鮮麵       | 糙米飯                 | 元寶肉   | 小魚蒸蛋   | 當季時蔬 | 肉羹湯     | 時令水果 | 紅豆湯圓    | 6      | 1.8   | 1.6 | 1.7      | 1   | 0   | 732     |
|               |                                           | 五  | 鮮蔬冬粉湯     | 鮭魚炒飯、當季時蔬、山藥排骨湯     |       |        |      |         | 時令水果 | 餅乾      | 5.8    | 1.6   | 1.7 | 1.8      | 1   | 0   | 710     |

補充事項：

1. 每日均備有蔬菜、水果，均衡幼兒營養之攝取。
2. 若您家寶貝有過敏現象，不能吃的餐點請事先告訴導師；以避免孩子因攝取而導致過敏。
3. 本餐點表將視時令季節或當週園所活動情形略作調整，恕不另行公告；依行事曆之國定假日不提供餐點。
4. 本園餐點採用國產豬肉品。



園主任：

附設幼兒園  
專任主任 歐映珊

校長：

校長 黃美娟





新北市立新泰國民中學附設幼兒園  
114學年度第一學期循環餐點表

設計者：歐映珊老師

| 週次       | 日期                         | 星期 | 早點        | 午餐                |        |       |      |         |      | 午點(份數) | 全穀根雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量(大卡) |
|----------|----------------------------|----|-----------|-------------------|--------|-------|------|---------|------|--------|--------|-------|-----|----------|-----|-----|--------|
|          |                            |    |           | 主食                | 主菜     | 副菜一   | 副菜二  | 湯       | 水果   |        |        |       |     |          |     |     |        |
| 7<br>15  | 10/13-10/17<br>12/08-12/12 | 一  | 玉米脆片、鮮奶   | 胚芽米飯              | 三杯雞    | 菇菇燴黃瓜 | 當季時蔬 | 蘿蔔排骨湯   | 時令水果 | 豆花     | 5.3    | 2.1   | 1.5 | 1.4      | 1.0 | 1.0 | 839    |
|          |                            | 二  | 南瓜粥       | 地瓜飯               | 菇燒烤魷   | 糖醋豆包  | 當季時蔬 | 蕃茄蛋花湯   | 時令水果 | 關東煮    | 5.6    | 2.0   | 1.3 | 1.5      | 1.0 | 0.0 | 702    |
|          |                            | 三  | 黑糖饅頭、豆漿   | 菇菇雞肉義大利麵、當季時蔬、四神湯 |        |       |      |         | 時令水果 | 碗粿     | 5.5    | 2.0   | 1.2 | 1.6      | 1.0 | 0.0 | 697    |
|          |                            | 四  | 米苔目湯      | 糙米飯               | 栗子燒肉   | 蕃茄炒蛋  | 當季時蔬 | 翡翠銀魚羹   | 時令水果 | 布丁     | 5.4    | 2.1   | 1.6 | 1.7      | 1.0 | 0.0 | 712    |
|          |                            | 五  | 味噌湯餃      | 咖哩海鮮燴飯、當季時蔬、冬瓜排骨湯 |        |       |      |         | 時令水果 | 麵包、鮮奶  | 5.2    | 2.0   | 1.3 | 1.5      | 1.0 | 1.0 | 824    |
| 8<br>16  | 10/20-10/24<br>12/15-12/19 | 一  | 三明治、鮮奶    | 胚芽米飯              | 蒲燒鯛魚   | 紅燒獅子頭 | 當季時蔬 | 南瓜海鮮濃湯  | 時令水果 | 大滷麵    | 5.4    | 1.9   | 1.5 | 1.6      | 1.0 | 1.0 | 840    |
|          |                            | 二  | 香菇肉末粥     | 地瓜飯               | 烤小腿    | 螞蟥上樹  | 當季時蔬 | 玉米排骨湯   | 時令水果 | 愛玉     | 5.5    | 2.0   | 1.4 | 1.8      | 1.0 | 0.0 | 711    |
|          |                            | 三  | 奶皇包、豆漿    | 家常炒麵、當季時蔬、海帶排骨湯   |        |       |      |         | 時令水果 | 雞茸玉米粥  | 5.2    | 2.0   | 1.7 | 1.6      | 1.0 | 0.0 | 689    |
|          |                            | 四  | 蔬菜雞絲麵     | 糙米飯               | 蔥燒排骨   | 鮮香菇蒸蛋 | 當季時蔬 | 芹菜貢丸湯   | 時令水果 | 烤地瓜    | 5.6    | 2.0   | 1.2 | 1.5      | 1.0 | 0.0 | 700    |
|          |                            | 五  | 海苔壽司      | 水餃、當季時蔬、酸辣湯       |        |       |      |         | 時令水果 | 吐司、豆漿  | 5.6    | 1.9   | 1.4 | 1.5      | 1.0 | 0.0 | 697    |
| 9<br>17  | 10/27-10/31<br>12/22-12/26 | 一  | 蜂蜜玉米脆片、鮮奶 | 胚芽米飯              | 沙茶炒雞肉  | 咖哩冬粉  | 當季時蔬 | 味噌豆腐菇菇湯 | 時令水果 | 及第粥    | 5.4    | 1.9   | 1.3 | 1.8      | 1.0 | 1.0 | 844    |
|          |                            | 二  | 花枝羹麵線     | 地瓜飯               | 紅燒魚片   | 洋蔥炒蛋  | 當季時蔬 | 筍片排骨湯   | 時令水果 | 珍珠丸子   | 5.3    | 2.0   | 1.3 | 1.7      | 1.0 | 0.0 | 690    |
|          |                            | 三  | 醬燒小肉包、豆漿  | 海鮮炒麵、當季時蔬、香菇雞湯    |        |       |      |         | 時令水果 | 冬瓜銀耳湯  | 5.5    | 2.0   | 1.2 | 1.6      | 1.0 | 0.0 | 697    |
|          |                            | 四  | 玉米肉末粥     | 糙米飯               | 鵝鶉蛋滷排骨 | 韭香甜不辣 | 當季時蔬 | 蘿蔔甜不辣湯  | 時令水果 | 貢丸麵    | 5.3    | 2.1   | 1.8 | 1.5      | 1.0 | 0.0 | 701    |
|          |                            | 五  | 鮮蔬冬粉湯     | 夏威夷炒飯、當季時蔬、花枝羹湯   |        |       |      |         | 時令水果 | 麵包、鮮奶  | 5.2    | 2.0   | 1.3 | 1.4      | 1.0 | 1.0 | 820    |
| 10<br>18 | 11/03-11/07<br>12/29-01/02 | 一  | 麵包、鮮奶     | 胚芽米飯              | 栗子燒雞   | 麻婆豆腐  | 當季時蔬 | 冬瓜排骨湯   | 時令水果 | 黑糖馬來糕  | 5.4    | 1.9   | 1.5 | 1.6      | 1.0 | 1.0 | 840    |
|          |                            | 二  | 鍋燒麵       | 地瓜飯               | 清蒸鱈魚   | 海鮮什錦  | 當季時蔬 | 海帶芽蛋花湯  | 時令水果 | 綠豆QQ圓  | 5.5    | 2.0   | 1.4 | 1.7      | 1.0 | 0.0 | 707    |
|          |                            | 三  | 小兔包、豆漿    | 香菇肉燥飯、當季時蔬、味噌魚片湯  |        |       |      |         | 時令水果 | 海鮮粥    | 5.2    | 2.0   | 1.7 | 1.5      | 1.0 | 0.0 | 684    |
|          |                            | 四  | 擔仔麵       | 糙米飯               | 白蘿蔔燉肉  | 玉米蒸蛋  | 當季時蔬 | 大頭菜雞湯   | 時令水果 | 竹筍稀飯   | 5.4    | 2.0   | 1.2 | 1.9      | 1.0 | 0.0 | 704    |
|          |                            | 五  | 麻油肉片麵     | 披薩、當季時蔬、山藥排骨湯     |        |       |      |         | 時令水果 | 餅乾     | 5.6    | 1.9   | 1.3 | 1.8      | 1.0 | 0.0 | 708    |

補充事項：

1. 每日均備有蔬菜、水果，均衡幼兒營養之攝取。
2. 若您家寶貝有過敏現象，不能吃的餐點請事先告訴導師；以避免孩子因攝取而導致過敏。
3. 本餐點表將視時令季節或當月活動情形略作調整，恕不另行公告；依行事曆之國定假日不提供餐點。
4. 本園餐點採用國產豬肉品。

園主任：

附設幼兒園  
專任主任 歐映珊

校長：

校長黃美娟

