



新北市立新泰國民中學附設幼兒園
113學年度第二學期循環餐點表

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								
1 9 17	02/11-02/14 04/07-04/11 06/02-06/06	一	蜂蜜玉米脆片、鮮奶	胚芽米飯	香滷雞腿	客家小炒	當季時蔬	金針排骨湯	時令水果	天婦羅	5.3	1.7	1.5	2.5	1	1	829
		二	魚片粥	地瓜飯	奶油花菜	紅蘿蔔炒蛋	當季時蔬	味噌豆腐湯	時令水果	仙草蜜/燒仙草	6.1	1.8	1.9	2.3	1	0	773
		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	擔仔麵仔湯	5.5	2.3	1.5	1.7	1	0	732
		四	蛋花湯餃	糙米飯	麻油肉片	菇燒烤魷	當季時蔬	芹菜叻仔魚丸湯	時令水果	紅豆地瓜圓	5.5	3.0	1.4	1.6	1	0	777
		五	酸辣麵	夏威夷炒飯、當季時蔬、羅宋湯					時令水果	麵包、鮮奶	5.2	2.5	0.5	2.8	1	0	750
2 10 18	02/17-02/21 04/14-04/18 06/09-06/13	一	麵包、鮮奶	胚芽米飯	蔥油雞丁	大黃瓜炒貢丸	當季時蔬	榨菜肉絲湯	時令水果	雞蛋瘦肉粥	5.8	2.1	1.7	2.3	1	0	770
		二	肉羹麵線	地瓜飯	樹子蒸魚	糖醋甜不辣	當季時蔬	香菇雞湯	時令水果	水煎包	6.4	1.7	1.6	1.7	1	0	752
		三	銀絲卷、豆漿	咖哩炒麵、當季時蔬、香菇鳳梨雞湯					時令水果	油豆腐細粉	3.5	1.8	1.2	1.7	2	0	577
		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	5.8	1.6	1.9	1.9	1	0	719
		五	麵疙瘩	香菇滑雞燴飯、當季時蔬、藥燉排骨湯					時令水果	小蛋糕、鮮奶	5.0	0.6	0.6	1.0	0.0	1	575
3 11 19	02/24-02/28 04/21-04/25 06/16-06/20	一	喜瑞蘭五彩球、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	3.7	1.7	1.5	1.6	1	0	556
		二	蔬菜鮮肉粥	地瓜飯	瓜仔肉燥	什錦針菇	當季時蔬	肉骨茶	時令水果	鍋貼	5.4	2.7	1.6	2.0	1	0	771
		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	3.5	1.8	1.5	1.8	1	1	679
		四	什錦麵	糙米飯	蔥爆肉片	滷白菜	當季時蔬	蕃茄鮮菇湯	時令水果	地瓜湯	6.5	2.5	0.4	2.3	1	0	816
		五	清粥小菜	甜椒絞肉炒飯、當季時蔬、大黃瓜鱈魚丸湯					時令水果	麵包、豆漿	4.9	1.9	1.7	2.0	1	0	678
4 12 20	03/03-03/07 04/28-05/02 06/23-06/27	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	5.5	1.4	1.3	0.0	1	2	859
		二	當歸雞肉麵	地瓜飯	鳳梨木耳炒肉絲	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	2.0	1.9	1	0	717
		三	菜包、豆漿	日式烏龍炒麵、當季時蔬、百菇雞湯					時令水果	碗粿	5.5	2.2	1.0	2.0	1	1	845
		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	綠豆薏仁湯	5.4	1.8	1.6	3.2	1	1	877
		五	蛋餅、豆漿	鮭魚炒飯、當季時蔬、海帶結玉米湯					時令水果	餅乾	5.5	1.6	1.8	1.8	1	0	691

補充事項：

1. 每日均備有蔬菜，水果，均衡幼兒營養之攝取。
2. 本園一律使用國產豬食材。若您家寶貝對食材有過敏、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。



園主任：

附設幼兒園
專任主任 歐映珊

園長：

校長 黃美娟



新北市立新泰國民中學附設幼兒園
113學年度第二學期循環餐點表

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								
5 13 21	03/10-03/14 05/05-05/09 06/30	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QQ圓	5.4	1.8	1.6	3.2	1	1	877
		二	南瓜粥	地瓜飯	素什錦	糖醋豆包	當季時蔬	蕃茄蛋花湯	時令水果	關東煮	5.5	1.6	1.8	1.8	1	0	691
		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	5.8	2.5	1.3	2.1	1	0	781
		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	4.2	1.6	1.6	1.7	1	0	609
		五	味噌湯餃	咖哩海鮮燴飯、當季時蔬、香菇筍片湯						時令水果	5.7	0.8	1.6	2.1	2	0	714
6 14	03/17-03/21 05/12-05/16	一	三明治、鮮奶	胚芽米飯	豆乾炒雞丁	紅燒獅子頭	當季時蔬	南瓜海鮮濃湯	時令水果	大滷麵	5.0	0.5	1.5	1.8	1	1	686
		二	香菇肉末粥	地瓜飯	烤翅小腿	螞蟥上樹	當季時蔬	玉米排骨湯	時令水果	愛玉	6.3	1.6	2.1	2.8	1	1	920
		三	奶皇包、豆漿	家常炒麵、當季時蔬、海帶排骨湯						時令水果	5.6	1.9	1.6	1.8	1	0	716
		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	紫米粥	5.0	1.3	1.1	0.3	1	0	549
		五	麻油雞肉麵	水餃、當季時蔬、酸辣湯						時令水果	5.0	2.0	1.9	2.0	1	0	698
7 15	03/24-03/28 05/19-05/23	一	蜂蜜玉米脆片、鮮奶	胚芽米飯	沙茶炒雞肉	韭香甜不辣	當季時蔬	筍片排骨湯	時令水果	及第粥	5.0	1.9	1.5	2.3	1	1	814
		二	花枝羹麵線	地瓜飯	紅燒魚片	洋葱炒蛋	當季時蔬	味噌豆腐菇菇湯	時令水果	珍珠丸子	5.0	1.7	1.7	1.7	1	1.0	777
		三	醬燒小肉包、豆漿	海鮮炒麵、當季時蔬、香菇雞湯						時令水果	4.5	2.5	1.2	1.8	1	0	674
		四	玉米肉末粥	糙米飯	鵝鴨蛋滷排骨	咖哩冬粉	當季時蔬	蘿蔔甜不辣湯	時令水果	木耳蓮子湯	4.2	1.6	1.7	1.7	1	0	593
		五	陽春麵	夏威夷炒飯、當季時蔬、花枝羹湯						時令水果	5.5	1.3	1.3	1.7	2	0	682
8 16	03/31-04/04 05/26-05/30	一	麵包、鮮奶	胚芽米飯	栗子燒雞	麻婆豆腐	當季時蔬	羅宋蔬菜湯	時令水果	綠豆QQ圓	4.3	2.8	1.5	1.6	1	0	681
		二	鍋燒麵	地瓜飯	清蒸鱸魚	海鮮什錦	當季時蔬	海帶芽蛋花湯	時令水果	小魚鮮肉粥	3.8	2.4	1.4	1.4	2	0	664
		三	小兔包、豆漿	香菇肉燥飯、當季時蔬、味噌魚片湯						時令水果	5.2	2.6	1.7	1.7	1	0	738
		四	蘿蔔糕	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	海鮮粥	6.1	2.0	1.2	1.9	1	0	753
		五	麻油肉片麵	披薩、當季時蔬、山藥排骨湯						時令水果	5.5	0.6	1.3	1.3	1	2	761

補充事項：

1. 每日均備有蔬菜，水果，均衡幼兒營養之攝取。
2. 本園一律使用國產豬食材。若您家寶貝對食材有過敏、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。

園主任：

附設幼兒園
專任主任 歐映珊

園長：

校長黃美娟

