

新北市立三重高中附設幼兒園 114年9月-115年1月循環餐點表												餐點類別檢核			
日期	星期	早上點心		午餐					下午點心			全穀雜糧類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
第1週 (9/1-9/5) 第6週 (10/7-10/9) 第11週 (11/10-11/14) 第16週 (12/15-12/19) 第21週 (1/19-1/23)	一	蒸烤地瓜	豆漿	糙米飯	蔬菜什錦豬肉燴飯		時令蔬菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	仙草甜湯(夏)	黑糖地瓜湯(冬)	✓	✓	✓	✓
	二	玉米脆片	鮮奶	白飯	滷棒棒雞腿	玉米蒸蛋	時令蔬菜	蘑菇馬鈴薯濃湯	時令水果	醇奶布丁		✓	✓	✓	✓
	三	黑糖饅頭	麥仔汁	胚芽米飯	京醬肉絲	甜炒玉米筍	時令蔬菜	香菇雞湯		綜合水果		✓	✓	✓	✓
	四	絲瓜肉絲麵		白飯	醬燒鯛魚	滷麵輪海帶	時令蔬菜	豆腐味噌湯	時令水果	紅豆包	豆漿	✓	✓	✓	✓
	五	珍珠餛飩湯		貝殼義大利麵	奶油玉米雞丁		時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	金羊角麵包/ 紅蘿蔔吐司	鮮奶	✓	✓	✓	✓
第2週 (9/8-9/12) 第7週 (10/13-10/17) 第12週 (11/17-11/21) 第17週 (12/22-12/26)	一	蒸烤地瓜	豆漿	五穀飯	豬肉醇醬		時令蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	椰香西米露(夏)	綠豆甜湯(冬)	✓	✓	✓	✓
	二	什錦果麥	鮮奶	白飯	香嫩雞柳	蔥燒豆腐	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	蝦仁燒賣	豆漿	✓	✓	✓	✓
	三	南瓜雜糧饅頭	麥仔汁	地瓜飯	滷豬梅花	青蔥炒蛋	時令蔬菜	紅白蘿蔔湯		綜合水果		✓	✓	✓	✓
	四	芋頭米粉湯		白飯	糖醋魚塊	炒鮮菇	時令蔬菜	玉米肉片湯	時令水果	馬拉糕	米漿	✓	✓	✓	✓
	五	滑蛋瘦肉粥		白飯	紅燒豬肉燴飯		時令蔬菜	金針肉片湯	時令水果	波蘿/蒜香麵包	優酪乳	✓	✓	✓	✓
第3週 (9/15-9/19) 第8週 (10/20-10/23) 第13週 (11/24-11/28) 第18週 (12/29-1/2)	一	蒸烤地瓜	豆漿	白飯	香濃雞肉咖哩		時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	仙草奶凍(夏)	紅豆豆花湯(冬)	✓	✓	✓	✓
	二	玉米脆片	鮮奶	栗子飯	蔥油雞	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	牛奶餅乾	蜂蜜檸檬水	✓	✓	✓	✓
	三	雞蛋饅頭	麥仔汁	白飯	香炒松阪豬	清炒白菜	時令蔬菜	香菇雞湯		綜合水果		✓	✓	✓	✓
	四	肉羹麵線		海苔香鬆飯	清蒸豆腐魚片	香筍炒肉絲	時令蔬菜	大黃瓜雞湯	時令水果	茶葉蛋	決明子蜜汁	✓	✓	✓	✓
	五	蔬菜雲吞湯		味噌拉麵	香烤雞米花		時令蔬菜		時令水果	小餐包/杯子蛋糕	鮮奶	✓	✓	✓	✓
第4週 (9/22-9/26) 第9週 (10/27-10/31) 第14週 (12/1-12/5) 第19週 (1/5-1/9)	一	蒸烤地瓜	豆漿	糙米飯	古早味肉燥		時令蔬菜	海帶芽味噌湯	時令水果	冬瓜愛玉湯(夏)	黃金小米粥(冬)	✓	✓	✓	✓
	二	什錦果麥	鮮奶	白飯	三杯雞丁	香菇蒸蛋	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	原味優格		✓	✓	✓	✓
	三	銀絲卷	麥仔汁	胚芽米飯	打拋豬	玉米燴豆腐	時令蔬菜	羅宋湯		綜合水果		✓	✓	✓	✓
	四	香菇米苔目		白飯	黃金魚塊	番茄炒蛋	時令蔬菜	玉筍鮮菇湯	時令水果	小兔包	柚子茶	✓	✓	✓	✓
	五	玉米雞茸粥		螺旋義大利麵	番茄蘑菇肉醬		時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	葡萄吐司/小麵包	鮮奶	✓	✓	✓	✓
第5週 (9/30-10/3) 第10週 (11/3-11/7) 第15週 (12/8-12/12) 第20週 (1/12-1/16)	一	蒸烤地瓜	豆漿	白飯	豬肉壽喜燒		時令蔬菜	薑絲鯛魚湯	時令水果	水煮玉米		✓	✓	✓	✓
	二	玉米脆片	鮮奶	海苔香鬆飯	玉米滑雞丁	絲瓜燴蛋	時令蔬菜	香菇肉片湯	時令水果	珍珠丸	豆漿	✓	✓	✓	✓
	三	奶皇包	麥仔汁	白飯	馬鈴薯燉肉	鮮炒小黃瓜	時令蔬菜	番茄豆腐湯		綜合水果		✓	✓	✓	✓
	四	蔬菜雞絲蛋麵		五穀飯	糖醋雞丁	蠔油甜不辣	時令蔬菜	紫菜洋蔥肉片湯	時令水果	小鮮肉包	鮮奶	✓	✓	✓	✓
	五	關東煮		酸辣湯餃			時令蔬菜		時令水果	紅豆吐司/小麵包	優酪乳	✓	✓	✓	✓

- ★本餐點表設計依據為「幼兒園餐點食物內容及營養基準(112.03.27修訂)」。
- ★每日供應餐點總熱量：2-3歲共約550卡、3-5歲共約700卡。
- ★餐點內容依季節或活動偶會有適時調整，僅供參考。若幼生有特殊需求，請事先主動告知班級教師。
- ★餐點內容含有花生、牛奶、蛋、堅果、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請自行留意並事先告知！
- ★每月擇日舉辦當月慶生會，下午點心為生日蛋糕、鮮奶。(9/5、10/3、11/7、12/5、1/2)
- ★本園未使用輻射污染食品，食材採用國內在地豬肉、向「純美農業有限公司」採買，請安心享用。