

新北市立三重高中附設幼兒園 113年9月-114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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	
第1週 8/30開學日	五	玉米脆片	鮮奶	高麗菜豬肉水餃			時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	杯子小蛋糕	蜂蜜檸檬水	✓	✓	✓	✓
第2週 (9/2-9/6) 第7週 (10/7-10/11) 第12週 (11/11-11/15) 第17週 (12/16-12/20)	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	什錦果參	鮮奶	白飯	油棒棒雞腿	甜炒玉米筍	時令蔬菜	蘑菇馬鈴薯濃湯	時令水果	義美雞蛋布丁		✓	✓	✓	✓
	三	黑糖饅頭	麥仔汁	胚芽米飯	京醬肉絲	玉米蒸蛋	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	蘇打餅乾	芝麻牛奶糊	✓	✓	✓	✓
	四	絲瓜麵線		白飯	打拋豬	滷麵輪海帶	時令蔬菜	豆腐味噌湯	時令水果	蒸蛋	豆漿	✓	✓	✓	✓
	五	鮮蔬水餃湯		貝殼義大利麵	奶油玉米雞丁		時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	葡萄吐司	蜂蜜檸檬水	✓	✓	✓	✓
第3週 (9/9-9/13) 第8週 (10/14-10/18) 第13週 (11/18-11/22) 第18週 (12/23-12/27)	一	蒸烤地瓜	豆漿	五穀飯	豬肉醃醬		時令蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果	綠豆薏仁湯		✓	✓	✓	✓
	二	玉米脆片	鮮奶	白飯	香嫩雞柳	蔥燒豆腐	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	擔仔麵		✓	✓	✓	✓
	三	南瓜雜糧饅頭	麥仔汁	地瓜飯	油豬腱	青蔥炒蛋	時令蔬菜	紅白蘿蔔湯	時令水果	蝦仁燒賣	豆漿	✓	✓	✓	✓
	四	小鮮肉包	米漿	白飯	糖醋魚塊	炒鮮菇	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	仙草奶凍		✓	✓	✓	✓
	五	滑蛋瘦肉粥		白飯	香濃雞肉咖哩		時令蔬菜	金針肉片湯	時令水果	大理石/波蘿麵包	蜂蜜檸檬水	✓	✓	✓	✓
第4週 (9/16-9/20) 第9週 (10/21-10/25) 第14週 (11/25-11/29) 第19週 (12/30-1/3)	一	蒸烤地瓜	豆漿	白飯	蔬菜什錦豬肉燴飯		時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆豆花湯		✓	✓	✓	✓
	二	什錦果參	鮮奶	紫米飯	蔥油雞	紅蘿蔔蒸蛋	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	水煮玉米		✓	✓	✓	✓
	三	雞蛋饅頭	麥仔汁	白飯	馬鈴薯燉肉	清炒白菜	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	茶葉蛋	決明子蜜汁	✓	✓	✓	✓
	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	大黃瓜肉片湯	時令水果	蒸蛋	豆漿	✓	✓	✓	✓
	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	鮮奶	✓	✓	✓	✓
第5週 (9/23-9/27) 第10週 (10/28-11/1) 第15週 (12/2-12/6) 第20週 (1/6-1/10)	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	黃金小米粥		✓	✓	✓	✓
	二	玉米脆片	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	AB原味優格		✓	✓	✓	✓
	三	銀絲卷	麥仔汁	胚芽米飯	糖醋肉	玉米燴豆腐	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	珍珠丸	豆漿	✓	✓	✓	✓
	四	小兔包	柚子茶	白飯	烤鱈魚塊	番茄炒蛋	時令蔬菜	玉筍鮮菇湯	時令水果	冬瓜愛玉湯		✓	✓	✓	✓
	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	紅蘿蔔/藍莓吐司	鮮奶	✓	✓	✓	✓
第6週 (9/30-10/4) 第11週 (11/4-11/8) 第16週 (12/9-12/13) 第21週 (1/13-1/17)	一	蒸烤地瓜	豆漿	五穀飯	豬肉壽喜燒		時令蔬菜	薑絲鯛魚湯	時令水果	椰香西米露		✓	✓	✓	✓
	二	什錦果參	鮮奶	白飯	玉米滑雞丁	絲瓜燴蛋	時令蔬菜	香菇肉片湯	時令水果	蘿蔔糕湯		✓	✓	✓	✓
	三	奶皇包	麥仔汁	地瓜飯	香菇肉燥	鮮炒小黃瓜	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	馬拉糕	鮮奶	✓	✓	✓	✓
	四	蔬菜雞絲蛋麵		白飯	醬燒鯛魚	蠔油甜不辣	時令蔬菜	紫菜洋葱湯	時令水果	蒸蛋	豆漿	✓	✓	✓	✓
	五	關東煮		白飯	香濃豬肉咖哩		時令蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	紅豆吐司	優酪乳	✓	✓	✓	✓
第22週 1/20休業式	一	蒸烤地瓜	豆漿	貝殼義大利麵	番茄蘑菇肉醬		時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	蘇打餅乾		✓	✓	✓	✓

★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！

★每月月初舉辦每月慶生會，下午點心為生日蛋糕、鮮奶。(9/6、10/4、11/1、12/6、1/3)

★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。