

# 新北市樹林區大同國小附設幼兒園 103 學年度下學期餐點設計(2.3 月份)

日期	星期	早餐	午餐					餐後水果	下午點心	五穀	蛋魚	蔬菜	水果	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯			份量	份量	份量	份量	份量	卡
24	二	小籠包 豆漿	蝦仁滑蛋燴飯. 炒青花菜. 白菜豆腐湯					時令水果	擔仔 粿仔湯	4.11	1.48	2.35	1.00	0.80	677
25	三	地瓜稀飯 <small>肉鬆、木耳炒菠菜</small>	水餃. 嫩汁烤翅腿. 豌豆莢炒肉片. 豬血豆腐湯					時令水果	紅豆 薏苡甜湯	4.35	1.98	1.80	0.50	1.60	648
26	四	起司三明治 阿華田	咖哩海鮮燴麵. 優質雞塊. 青花菜. 海芽蛋花湯					時令水果	碗粿 決明子茶	3.00	1.99	0.68	0.50	0.20	549
27	五	228 和平紀念日補假													
2		鮭魚三明治 牛奶	胚芽飯	咕咾肉	玉米 豆干丁	時令蔬菜	菱角 大骨湯	時令水果	菠菜 小魚粥	4.50	2.30	1.31	0.66	1.40	655
3	二	麵疙瘩	白飯	南瓜肉餅	雙色雞丁	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	小餐包 麥茶	5.37	1.75	0.85	0.50	1.60	592
4	三	小肉包 豆漿	胚芽飯	芋頭燒肉	花菜 炒花枝丸	時令蔬菜	福菜 鴨肉湯	時令水果	八寶粥	3.75	1.80	0.91	0.50	1.00	642
5	四	板條湯麵	白飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	時令蔬菜	番茄黃芽 排骨湯	時令水果	虎皮蛋糕 冬瓜茶	3.00	2.00	1.16	0.50	1.40	570
6	五	蔥抓餅 豆漿	豬肉咖哩香燴飯. 優格拌時蔬. 鯛魚味噌湯					時令水果	玉米條	4.88	2.38	0.55	0.55	1.00	579
9	一	火腿三明治 鮮奶	地瓜飯	醬瓜肉絲	青豆仁 拌鮭魚	時令蔬菜	芝麻 海帶湯	時令水果	酸辣麵	5.14	1.76	0.69	0.50	1.30	649
10	二	福州丸湯	燕麥飯	土魷魚丁	三色豬柳	時令蔬菜	山藥 蓮子湯	時令水果	綜合 QQ湯圓	4.00	2.08	0.77	0.50	1.00	659
11	三	黑糖小饅頭 米漿	白飯	紅燒雞	番茄滑蛋	時令蔬菜	黃瓜 魚板湯	時令水果	麥片鹹粥	5.50	1.74	0.90	1.00	2.20	669
12	四	當歸 雞肉麵線	白飯	糖醋肉丁	芹香 甜不辣	時令蔬菜	紅蘿蔔 排骨湯	時令水果	三色吐司 羊奶	5.50	2.01	0.80	0.70	1.80	697
13	五	玉米蛋餅 阿華田	腰果雞丁炒飯. 雙色花菜. 薏仁蔬菜湯					時令水果	慶生會 <small>蛋糕. 鮮果汁</small>	4.73	1.81	0.73	1.00	2.03	711
16	一	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬肉豆香	五彩蝦仁	時令蔬菜	玉米 排骨湯	時令水果	銀魚鹹粥	5.54	1.77	1.08	0.50	2.00	644
17	二	芋頭 米粉湯	白飯	醬爆雞柳	蕃茄 燴豆腐	時令蔬菜	蛤蜊 冬瓜湯	時令水果	葡萄吐司 牛奶	4.92	2.26	0.78	0.50	1.80	671
18	三	饅頭夾蛋 米漿	蕎麥飯	粉蒸肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	大黃瓜 肉絲湯	時令水果	鮮肉羹湯	4.58	1.48	1.15	0.50	0.80	656
19	四	味噌拉麵	白飯	香菇肉燥	薑絲 海帶根	時令蔬菜	絲瓜 蝦丸湯	時令水果	波蘿麵包 鮮奶	4.90	1.83	1.15	0.50	1.20	632
20	五	香芋鹹粥	什錦炒麵. 滷蛋. 蒜香長豆. 芹菜魚丸湯					時令水果	小餐包 優酪乳	5.00	2.00	1.18	0.50	1.50	642
23	一	燒餅夾蛋 豆漿	白飯	鵪鶉 蛋肉燥	小黃瓜 炒甜不辣	時令蔬菜	香菇 雞湯	時令水果	土魷魚 羹麵	5.92	2.88	1.26	0.50	4.50	646
24	二	火腿 滑蛋粥	芋頭飯	生香菇 雞丁	蝦仁 燴豆腐	時令蔬菜	酸菜 粉絲湯	時令水果	草莓優格	3.45	1.70	0.80	0.50	0.80	540
25	三	小麵包 鮮奶	白飯	文蛤 茶碗蒸	鮮蔬 蘑菇雞丁	時令青菜	菜頭 甜不辣湯	時令水果	豆皮壽司 味噌湯	4.48	2.98	0.85	0.50	1.40	672
26	四	煎餃 阿華田	芝麻飯	和風雞柳	蒜香 素雞片	時令蔬菜	海芽 小魚湯	時令水果	綠豆 薏仁湯	4.50	1.95	1.27	0.50	1.90	693
27	五	小籠包 米漿	蝦仁滑蛋燴飯. 炒青花菜. 白菜豆腐湯					時令水果	擔仔 粿仔湯	4.11	1.48	2.35	1.00	0.80	677
30	一	火腿蛋餅 鮮果汁	地瓜飯	玉米絞肉	蒸南瓜包	時令蔬菜	薑絲冬瓜 龍骨湯	時令水果	蘿蔔糕 低脂鮮奶	6.25	3.00	0.45	0.50	4.25	612
31	二	蚵仔麵線	糙米飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令蔬菜	銀魚 莧菜湯	時令水果	紅豆 麥片湯	3.40	2.21	0.90	0.50	0.60	533

資料參考來源

編排與校對

主任

校長

# 新北市樹林區大同國小附設幼兒園 103 學年度下學期餐點設計(4 月份)

日期	星期	早餐	午餐					餐	下午點心	五穀	蛋魚	蔬菜	水果	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯			水果	份量	份量	份量	份量	份量
1	三	翡翠銀魚粥	白飯	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	時令蔬菜	時蔬馬鈴薯	時令水果	小餐包 羊奶	4.16	1.91	1.14	0.50	1.80	525
2	四	板條湯麵	白飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	時令蔬菜	番茄黃芽排骨湯	時令水果	木耳蓮子甜湯	3.00	2.00	1.16	0.50	1.40	570
3	五	兒童節補假													
6	一	清明節補假													
7	二	蔥油餅 紫菜蛋花湯	地瓜飯	三杯透抽	滷大白菜	時令蔬菜	鮮魚味增湯	時令水果	綠豆薏仁牛奶	4.10	1.55	1.00	0.50	1.70	611
8	三	小饅頭 豆漿	白飯	京都排骨	甜豆炒蝦仁	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	草莓吐司 麥茶	5.50	1.58	0.97	0.50	1.60	652
9	四	豆沙包 米漿	白飯	蒸瓜子肉餅	家常豆腐	時令蔬菜	山藥雞湯	時令水果	花枝羹麵	3.96	1.32	0.86	1.00	0.86	607
10	五	地瓜稀飯 <small>肉鬆、木耳炒菠菜</small>	水餃、嫩汁烤翅腿、豌豆莢炒肉片、豬血豆腐湯				時令水果	慶生會 <small>蛋糕、鮮果汁</small>	4.35	1.98	1.80	0.50	1.60	648	
13	一	擔仔麵滷蛋 <small>1/4 個</small>	白飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	時令蔬菜	鮮湯	時令水果	紅豆湯圓	4.80	2.39	1.25	0.50	0.20	531
14	二	山藥肉末粥	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	時令蔬菜	海結玉米湯	時令水果	全麥脆片 低脂鮮奶	4.96	2.79	0.75	0.50	1.60	678
15	三	芝麻包 米漿	白飯	蒲燒鰻魚	蛋酥扁蒲	時令蔬菜	竹筍排骨湯	時令水果	碗粿 麥茶	5.00	2.86	1.25	0.50	1.40	676
16	四	糙米銀魚粥	胚芽飯	山藥雞柳	蠔油鮮時蔬	時令蔬菜	木瓜白果蛤蜊湯	時令水果	餛飩湯	3.59	1.95	1.37	0.50	2.80	586
17	五	玉米蛋餅 豆漿	金瓜米粉、開陽扁蒲、蘿蔔芹珠湯				時令水果	芋香西米露	4.07	0.93	0.75	0.50	2.00	495	
20	一	起司三明治 鮮奶	白飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	時令蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	壽司 味噌魚片湯	4.50	2.69	0.50	1.00	0.30	656
21	二	香菇肉絲 米粉湯	地瓜飯	塔香海瓜子	壽喜肉片	時令蔬菜	枸杞人蔘雞湯	時令水果	草莓醬夾土司 羅漢果枸杞茶	4.30	1.57	0.50	0.50	0.00	606
22	三	芋香雞茸粥	白飯	鳳梨雞丁	芹香白干絲	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	甜不辣湯	3.47	0.70	1.80	0.95	2.20	684
23	四	干貝海鮮粥	紫米飯	紅燒肉	肉片甘藍芽	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	披薩鮮奶	3.35	1.98	2.10	0.50	1.80	652
24	五	肉包 豆漿	火腿蛋炒飯、青菜、玉米排骨湯				時令水果	玉米碎片奶酪	4.60	1.75	0.70	0.50	1.20	594	
27	一	小餐包 鮮奶	五穀米飯	茄汁里肌	雪菜豆干丁	時令蔬菜	冬瓜干貝湯	時令水果	紅豆湯圓	3.90	2.08	1.12	0.50	1.40	695
28	二	小饅頭 豆漿	白飯	京都排骨	甜豆炒杏包菇	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	寧波年糕湯	5.50	1.58	0.97	0.50	1.60	652
29	三	小兔包 米漿	胚芽飯	蘋果咖哩雞	生炒花枝	時令蔬菜	山楂陳皮蘿蔔湯	時令水果	地瓜QQ圓	4.30	2.10	0.90	1.20	1.20	635
30	四	絲瓜蛤蜊麵線	芝麻飯	洋蔥豬柳	芙蓉蒸蛋	時令蔬菜	甘藍貢丸湯	時令水果	奶酥吐司 阿華田	4.70	2.18	0.50	0.50	0.50	503

資料參考來源

編排與校對

主任

校長

新北市幼兒教育資源網



# 新北市樹林區大同國小附設幼兒園 103 學年度下學期餐點表(5 月份)

日期	星期	早餐	午餐				湯	水果	下午點心	五穀	蛋魚	蔬菜	水果	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜二				份量	份量	份量	份量	份量	卡
1	五	刈包 決明子茶	鮮蝦鳳梨炒飯. 時令蔬菜. 薑絲紫菜				龍骨湯	時令水果	蔬菜燒賣 柳橙汁	3.75	1.15	0.40	1.00	0.75	471
4	一	鮪魚三明治 牛奶	胚芽飯	咕咾肉	玉米 豆干丁	時令蔬菜	菱角 大骨湯	時令水果	波菜 小魚粥	4.50	2.30	1.31	0.66	1.40	655
5	二	麵疙瘩	白飯	南瓜肉餅	雙色雞丁	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	小餐包 麥茶	5.37	1.75	0.85	0.50	1.60	592
6	三	小籠包 豆漿	胚芽飯	芋頭燒肉	花菜 炒花枝丸	時令蔬菜	福菜 鴨肉湯	時令水果	八寶粥	3.75	1.80	0.91	0.50	1.00	642
7	四	板條湯麵	白飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	時令蔬菜	番茄黃芽 排骨湯	時令水果	蜂蜜蛋糕 冬瓜茶	3.00	2.00	1.16	0.50	1.40	570
8	五	玉米蛋餅 阿華田	腰果雞丁炒飯. 雙色花菜. 薏仁蔬菜湯					時令水果	油豆腐 意麵	4.73	1.81	0.73	1.00	2.03	711
11	一	火腿三明治 牛奶	地瓜飯	醬瓜肉絲	青豆仁 拌鮪魚	時令蔬菜	芝麻 海帶湯	時令水果	酸辣麵	5.14	1.76	0.69	0.50	1.30	649
12	二	福州丸湯	燕麥飯	紅燒鰻	三色豬柳	時令蔬菜	山藥 蓮子湯	時令水果	綜合 QQ湯圓	4.00	2.08	0.77	0.50	1.00	659
13	三	花捲 豆漿	白飯	紅燒 獅子頭	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	海結 排骨湯	時令水果	餅乾 羊奶	5.25	2.45	0.78	0.50	0.70	678
14	四	豆皮壽司 味噌湯	白飯	文蛤 茶碗蒸	鮮蔬 蘑菇雞丁	時令蔬菜	菜頭 甜不辣湯	時令水果	小麵包 鮮奶	4.48	2.98	0.85	0.50	1.40	649
15	五	豆沙包 米漿	水餃. 嫩汁烤翅腿. 豌豆莢炒肉片. 豬血豆腐湯					時令水果	慶生會 蛋糕. 鮮果汁	3.67	1.58	1.56	0.50	1.00	572
18	一	蘿蔔糕 豆漿	胚芽飯	醬肉豆香	五彩蝦仁	時令蔬菜	玉米 排骨湯	時令水果	銀魚鹹粥	5.54	1.77	1.08	0.50	2.00	644
19	二	芋頭 米粉湯	白飯	醬爆雞柳	蕃茄 燴豆腐	時令蔬菜	蛤蚧 冬瓜湯	時令水果	葡萄吐司 牛奶	4.92	2.26	0.78	0.50	1.80	671
20	三	饅頭夾蛋 米漿	蕎麥飯	粉蒸肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	大黃瓜 肉絲湯	時令水果	鮮肉羹湯	4.58	1.48	1.15	0.50	0.80	656
21	四	味噌拉麵	白飯	香菇肉燥	薑絲 海帶根	時令蔬菜	絲瓜 蝦丸湯	時令水果	波蘿麵包 鮮奶	4.90	1.83	1.15	0.50	1.20	632
22	五	香芋鹹粥	什錦炒麵. 滷蛋. 蒜香長豆. 芹菜魚丸湯					時令水果	小餐包 優酪乳	5.00	2.00	1.18	0.50	1.50	642
25	一	燒餅夾蛋 豆漿	白飯	鵝鶉 蛋肉燥	小黃瓜 炒甜不辣	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	披薩 紫菜湯	5.92	2.88	1.26	0.50	4.50	646
26	二	火腿 滑蛋粥	芋頭飯	生香菇 雞丁	蝦仁 燴豆腐	時令蔬菜	酸菜 粉絲湯	時令水果	草莓優格	3.45	1.70	0.80	0.50	0.80	540
27	三	小麵包 鮮奶	白飯	文蛤 茶碗蒸	鮮蔬 蘑菇雞丁	時令蔬菜	菜頭 甜不辣湯	時令水果	豆皮壽司 味噌湯	4.48	2.98	0.85	0.50	1.40	672
28	四	煎餃 阿華田	芝麻飯	和風雞柳	蒜香 素雞片	時令蔬菜	海芽 小魚湯	時令水果	綠豆 薏仁湯	4.50	1.95	1.27	0.50	1.90	693
29	五	小籠包 米漿	蝦仁滑蛋燴飯. 炒青花菜. 白菜豆腐湯					時令水果	擔仔 粿仔湯	4.11	1.48	2.35	1.00	0.80	677

資料參考來源

編排與校對

主任

校長

新北市幼兒教育資源網



# 新北市樹林區大同國小附設幼兒園 103 學年度下學期餐點表(6 月份)

日期	星期	早餐	午餐					下午點心	五穀	蛋魚	蔬菜	水果	油脂	熱量	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果	根莖	肉豆	份量	份量	份量	份量
1	一	火腿蛋餅 鮮果汁	地瓜飯	玉米絞肉	蒸南瓜包	時令蔬菜	薑絲冬瓜 龍骨湯	時令水果	蒸蘿蔔糕 低脂鮮奶	6.25	3.00	0.45	0.50	4.25	612
2	二	蚵仔麵線	糙米飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令蔬菜	銀魚 荳菜湯	時令水果	紅豆 麥片湯	3.40	2.21	0.90	0.50	0.60	533
3	三	翡翠 銀魚粥	白飯	百頁燒肉	黃瓜 鵪鶉蛋	時令蔬菜	時蔬 馬鈴薯湯	時令水果	小餐包 羊奶	4.16	1.91	1.14	0.50	1.80	525
4	四	板條湯麵	白飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	時令蔬菜	番茄黃芽 排骨湯	時令水果	木耳 蓮子甜湯	3.00	2.00	1.16	0.50	1.40	570
5	五	壽司 味噌海芽湯	義大利通心麵. 蔬果沙拉. 蘑菇濃湯					時令水果	鍋貼 白菜蛋花湯	4.27	2.10	1.54	0.50	1.40	652
8	一	熱狗捲 牛奶	白飯	香菇滑雞	火腿炒蛋	時令蔬菜	青木瓜 排骨湯	時令水果	烏龍湯麵	5.00	2.42	0.46	0.50	1.20	588
9	二	擔仔麵 滷蛋 1/4 個	白飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	時令蔬菜	鮮湯	時令水果	紅豆湯圓	4.80	2.39	1.25	0.50	0.20	531
10	三	小饅頭 豆漿	白飯	京都排骨	甜豆 炒杏包菇	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	草莓吐司 麥茶	5.50	1.58	0.97	0.50	1.60	652
11	四	豆沙包 米漿	白飯	蒸瓜子 肉餅	家常豆腐	時令蔬菜	山藥雞湯	時令水果	花枝羹麵	3.96	1.32	0.86	1.00	0.86	607
12	五	地瓜稀飯 <small>肉鬆、木耳炒菠菜</small>	水餃. 嫩汁烤翅腿. 豌豆莢炒肉片. 豬血豆腐湯					時令水果	慶生會 蛋糕, 鮮果汁	4.35	1.98	1.80	0.50	1.60	648
15	一	蔥油餅 紫菜蛋花湯	地瓜飯	三杯透抽	滷大白菜	時令蔬菜	鮮魚 味噌湯	時令水果	綠豆薏仁 牛奶	4.10	1.55	1.00	0.50	1.70	611
16	二	山藥 肉末粥	海島 香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	時令蔬菜	海結 玉米湯	時令水果	全麥脆片 低脂鮮奶	4.96	2.79	0.75	0.50	1.60	678
17	三	芝麻包 米漿	白飯	蒲燒鰻魚	蛋酥扁蒲	時令蔬菜	竹筍 排骨湯	時令水果	碗粿 麥茶	5.00	2.86	1.25	0.50	1.40	676
18	四	糙米 銀魚粥	胚芽飯	山藥雞柳	蠔油 鮮時蔬	時令蔬菜	木瓜白果 蛤蜊湯	時令水果	餛飩湯	3.59	1.95	1.37	0.50	2.80	586
19	五	端午節補假													
22	一	起司三明治 鮮奶	白飯	鹹蛋蒸肉	韭菜 花干片	時令蔬菜	油豆腐 蘿蔔湯	時令水果	壽司 味噌魚片湯	4.50	2.69	0.50	1.00	0.30	656
23	二	香菇肉絲 米粉湯	地瓜飯	塔香 海瓜子	壽喜肉片	時令蔬菜	枸杞 人蔘雞湯	時令水果	草莓醬夾土司 羅漢果枸杞茶	4.30	1.57	0.50	0.50	0.00	606
24	三	芋香 雞茸粥	白飯	鳳梨雞丁	芹香 白干絲	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	甜不辣湯	3.47	0.70	1.80	0.95	2.20	684
25	四	干貝 海鮮粥	紫米飯	紅燒肉	肉片 甘藍芽	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	披薩 鮮奶	3.35	1.98	2.10	0.50	1.80	652
26	五	肉包 豆漿	火腿蛋炒飯. 青菜. 玉米排骨湯					時令水果	玉米 碎片奶酪	4.60	1.75	0.70	0.50	1.20	594
29	一	饅頭夾蛋 米漿	豬肉咖哩香燴飯. 優格拌時蔬. 鯛魚味噌湯					時令水果	鮮肉羹湯	4.58	1.48	1.15	0.50	0.80	656
30	二	蘇打餅乾 決明子茶	玉米肉末粥. 香烤雞翅. 芝麻拌海牙					時令水果		3.50	1.50	0.41	0.50	0.56	420

資料參考來源

編排與校對

主任

校長

新北市幼兒教育資源網

