

新北市板橋區板橋國民小學附設幼兒園 2022年12月 幼兒餐點表

承辦人：**教保員林宛昀** 營養師：**營養師余親儀** 教保組長：**教師兼劉晏蓉** 幼兒園主任：**教師兼陳錦雲** 校長：**板橋國小華志仁**

日期	星期	上午點心	午餐					附餐	下午點心	餐點類別檢核						
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品			3.5-5 (份) 全穀 雜糧	1.5 (份) 豆魚 蛋肉	1-1.5 (份) 蔬菜	1.5-2 (份) 油脂與堅 果種子	1 (份) 水果	1 (份) 乳品	550-700 (大卡) 熱量
12/01	四	什錦糯米條湯	糙米飯	滷雞翅	蒜味蒲瓜	有機蔬菜	青菜豆腐湯		地瓜湯	5.2	1.4	1.2	1.5	0.5	0.0	596.5
12/02	五	蔬菜雞絲麵	小米飯	梅干肉片	乾煸洋芋豬	有機蔬菜	青菜蛋花湯		全麥吐司.牛奶	4.5	1.6	0.9	1.5	0.5	0.4	615.0
12/05	一	蔬菜蛋粥	紫米飯	薑汁燒肉	蠔油冬粉	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		雜糧餐包.低糖豆漿	5.0	1.9	1.1	1.5	0.5	0.0	617.5
12/06	二	肉燥米粉湯	糙米飯	塔香雞肉	鐵板豆芽	有機蔬菜	魚丸湯		海鮮湯麵	4.5	1.5	1.2	1.6	0.5	0.0	559.5
12/07	三	生日蛋糕.牛奶	薏仁飯	沙茶肉片	芋香白菜	有機蔬菜	大黃瓜湯		關東煮	5.0	1.3	1.0	1.6	0.5	0.4	634.5
12/08	四	陽春麵	燕麥飯	照燒魚排	清炒菜豆	有機蔬菜	味噌珍菇湯		綠豆芋圓湯	4.6	1.5	1.2	1.5	0.5	0.0	562.0
12/09	五	皮蛋瘦肉粥	五穀飯	地瓜燒肉	鐵板豆腐	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯		玉米脆片.牛奶	4.8	1.8	1.0	1.5	0.5	0.4	653.5
12/12	一	油豆腐細粉	紅藜飯	油炸魚丁	麵筋白菜燒	有機蔬菜	玉米紅蘿蔔湯		小菠蘿麵包.低糖豆漿	4.5	2.0	1.1	1.8	0.5	0.0	603.5
12/13	二	味噌拉麵	紫米飯	鮑菇麵腸	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜湯		赤肉羹湯	3.9	1.6	1.3	1.6	0.5	0.0	527.5
12/14	三	排骨粥	胚芽飯	紅燒豬肉	醬香黑干	有機蔬菜	羅宋湯		雞蛋麵線	4.1	1.8	1.0	1.5	0.5	0.0	544.5
12/15	四	地瓜粥.肉鬆	麥片飯	咖哩雞丁	鮮蔬豬肉寬粉	有機蔬菜	髮菜羹湯	水	珍珠丸.紫菜湯	4.4	1.9	0.8	1.8	0.5	0.0	581.5
12/16	五	香菇肉粥	芝麻飯	炸豬排	小瓜黑輪	有機蔬菜	蔬菜湯		葡萄吐司.牛奶	5.0	1.7	1.0	1.8	0.5	0.4	673.5
12/19	一	肉羹麵	蕎麥飯	蠔油雞丁	肉片高麗	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		起士餐包.低糖豆漿	3.8	2.0	1.1	1.6	0.5	0.0	545.5
12/20	二	廣東粥	燕麥飯	照燒豬排	黃瓜麵輪	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯		番茄雞肉麵	4.0	2.0	1.0	1.7	0.5	0.0	561.5
12/21	三	肉末鹹粥	五穀飯	京醬炒雞	銀芽肉絲	有機蔬菜	結頭菜湯		客家米苔目	4.5	1.8	1.4	1.5	0.5	0.0	582.5
12/22	四	湯圓	糙米飯	炸虱目魚排	雙色花椰	有機蔬菜	珍菇腐皮湯		雞蓉粥	4.5	1.8	1.2	1.8	0.5	0.0	591.0
12/23	五	水餃	番茄肉醬義大利麵		滷味	有機蔬菜	玉米濃湯		布丁	4.0	1.8	0.9	1.7	0.5	0.2	574.0
12/26	一	擔仔麵	麥片飯	三杯雞翅	客家小炒	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯		鮮肉包.低糖豆漿	4.0	2.0	0.9	1.7	0.5	0.0	559.0
12/27	二	雞蓉玉米粥	蕎麥飯	炸味噌魚丁	洋芋燒肉片	有機蔬菜	海芽菇湯		紫菜湯餃	5.0	2.0	0.8	1.8	0.5	0.0	631.0
12/28	三	蘿蔔糕湯	地瓜飯	安東醬燉雞	脆薯肉末	有機蔬菜	酸辣湯		山藥肉末粥	5.0	1.8	1.2	1.5	0.5	0.0	612.5
12/29	四	餛飩湯	紫米飯	五香肉排	木須高麗	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		大滷麵	4.0	1.7	1.2	1.6	0.5	0.0	539.5
12/30	五	蔬菜鹹粥	糙米飯	番茄燒雞	芹香海茸	有機蔬菜	大滷湯		全麥吐司.牛奶	4.7	1.4	1.5	1.5	0.5	0.4	629.0

PS. 本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向萬偉股份有限公司、弘飛興業股份有限公司、嘉一香食品股份有限公司供應商採買。