

# 9月餐點表



## 新北市板橋區沙崙國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 9 月餐點設計(參考新北市幼兒園餐點設計編製)

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		熱量 卡
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			
1	三	水果燕麥粥		糙米飯	紅椒鮭魚	海帶結滷花生	青菜	玉米蛋花湯	水果	小餐包	牛奶	678
2	四	餛飩湯		糙米飯	玉米滑雞丁	糖醋甜不辣	青菜	金針肉絲湯		水果	牛奶	669
3	五	酸辣麵		糙米飯	醬瓜肉絲	青豆仁拌鮭魚	青菜	芝麻海芽湯	水果	火腿三明治		627
6	一	味噌拉麵		糙米飯	香菇肉燥	薑絲海帶根	青菜	絲瓜蝦丸湯	水果	波蘿麵包		621
7	二	饅頭	豆漿	糙米飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	青菜	三色豆腐羹	水果	台式碎脯粥		667
8	三	綠豆湯		糙米飯	脆筍炒肉絲	雙色烘蛋	青菜	白玉大骨湯	水果	蘇打餅乾	優酪乳	645
9	四	蒸黑糖糕		糙米飯	豬井	塔香茄子	青菜	黃瓜排骨湯	水果	草莓吐司	優酪乳	581
10	五	及第粥		糙米飯	蒸瓜仔肉餅	家常豆腐	青菜	海帶芽豆花湯	水果	鮮奶酪		654
11	六	絲瓜糙米粥		糙米飯	鮭魚蒸豆腐	香嫩雞柳	青菜	白菜蛋花湯	水果	鮮奶吐司		631
13	一	栗子桂圓粥		糙米飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	青菜	冬瓜文蛤湯	水果	檸檬愛玉		569
14	二	三絲冬粉湯		糙米飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	青菜	黃帝豆排骨湯	水果	金絲捲	牛奶	572
15	三	莧菜麵線		糙米飯	香煎土魷魚	蕃茄滑蛋	青菜	馬鈴薯大骨湯	水果	水果	牛奶	600
16	四	蛋汁雞絲麵		糙米飯	蘑菇蝦仁	肉絲豆苗	青菜	紅白蘿蔔湯	水果	水果	優酪乳	672
17	五	皮蛋瘦肉粥		糙米飯	蠔油雞丁	玉米肉末	青菜	冬瓜湯	水果	鮭魚三明治		617
22	三	黑糖饅頭	牛奶	糙米飯	魚香肉絲	脆玉蒸蛋	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	地瓜湯		558
23	四	燒賣		糙米飯	日式魚燒	蕃茄滑蛋	青菜	香芹貢丸湯	水果	小兔包	優酪乳	591
24	五	生日蛋糕		糙米飯	鵝鶉蛋滷肉燥	小黃瓜炒甜不辣	青菜	黃瓜魚丸湯	水果	布丁		678
27	一	蒸蘿蔔糕	牛奶	豬肉咖哩香燴飯			青菜	鯛魚味噌湯	水果	玉米		645
28	二	香菇竹筍粥		糙米飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	青菜	紅白蘿蔔湯	水果	水果	優酪乳	658
29	三	蚵仔麵線		糙米飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	青菜	榨菜肉絲湯	水果	玉米濃湯		554
30	四	肉燥米粉湯		糙米飯	高昇豬肉	小黃瓜炒甜不辣	青菜	香菇雞湯	水果	玉米脆片	牛奶	650

本園肉類食材採用國內在地豬肉，向旭歲企業有限公司供應商採買。

# 10月餐點表



新北市板橋區沙崙國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 10 月餐點設計(參考新北市幼兒園餐點設計編製)

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		熱量 卡
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			
1	五	青菜小魚粥		糙米飯	山藥雞柳	蠔油鮮時蔬	青菜	豆腐羹	水果	鮭魚三明治		594
4	一	蛋汁雞絲麵		糙米飯	芋頭燒雞塊	香脆素齋	青菜	海帶芽湯	水果	水果	牛奶	645
5	二	饅頭	牛奶	糙米飯	醬肉豆香	五彩蝦仁	青菜	玉米排骨湯	水果	西米露甜湯		677
6	三	肉燥米粉湯		糙米飯	高昇排骨	小黃瓜炒甜不辣	青菜	芥菜仁雞湯	水果	水果	牛奶	560
7	四	關東煮		糙米飯	滷翅小腿	紅仁鮑菇	青菜	冬瓜湯	水果	地瓜湯		559
8	五	桂圓糯米粥		糙米飯	香滑雞塊	紅燒烤麩	青菜	一品冬瓜湯	水果	雞蛋布丁		687
12	二	古早味米粉湯		糙米飯	日式魚燒	番茄滑蛋	青菜	三絲湯	水果	小兔包	牛奶	619
13	三	八寶粥		糙米飯	蘿蔔燒肉	銀魚烘蛋	青菜	白菜豆腐湯	水果	豆沙包	牛奶	557
14	四	擔仔粿仔湯		糙米飯	樹籽蒸魚	彩椒雞丁	青菜	竹筍大骨湯	水果	玉米脆片	牛奶	643
15	五	絲瓜麵線		糙米飯	磨菇雞柳	魚爛豆腐	青菜	海鮮濃湯	水果	葡萄乾吐司		681
18	一	白菜雲吞湯		糙米飯	橙汁雞片	鮮貝青花椰	青菜	玉米濃湯	水果	全麥吐司	牛奶	645
19	二	雞茸玉米麵		糙米飯	瓜仔肉	蝦仁豆苗	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	水果	牛奶	646
20	三	糙米銀魚粥		糙米飯	咕咾肉	玉米豆乾丁	青菜	木瓜白果蛤蜊湯	水果	蘇打餅乾	牛奶	564
21	四	雜糧饅頭	豆漿	糙米飯	蘋果咖哩雞	生炒花枝	青菜	蘿蔔湯	水果	綠豆湯		652
22	五	鮮肉羹麵		糙米飯	豆酥鱈魚	五柳豆包	青菜	山藥排骨湯	水果	花生豆花		536
25	一	台式碎脯粥		糙米飯	蒸瓜仔肉餅	家常豆腐	青菜	三色豆腐羹	水果	雜糧饅頭		608
26	二	蔬菜湯餃		糙米飯	洋蔥豬柳	草菇培根	青菜	海結玉米湯	水果	水果	牛奶	682
27	三	南瓜米粉湯		糙米飯	怪味雞	什錦豆腐	青菜	ABC 營養湯	水果	蔬果沙拉		559
28	四	麵葉湯		糙米飯	香煎土魷魚	花生滷海帶	青菜	黃瓜肉片湯	水果	小餐包	優酪乳	667
29	五	黑糖小饅頭	牛奶	糙米飯	豉汁排骨	玉米雞丁	青菜	味噌海芽湯	水果	起酥蛋糕		574

本園肉類食材採用國內在地豬肉，向旭歲企業有限公司供應商採買。

# 11月餐點表



新北市板橋區沙崙國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 11 月餐點設計(參考新北市幼兒園餐點設計編製)

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		熱量 卡
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			
1	一	芋香雞茸粥		糙米飯	茄汁里肌	炒鮮菇	青菜	薑絲魚生湯	水果	菠蘿麵包		672
2	二	什錦細粉		糙米飯	磨菇雞柳	魚爛豆腐	青菜	黃瓜魚丸湯	水果	什錦果麥脆片	牛奶	676
3	三	蘿蔔糕湯		夏威夷炒飯		低脂肉鬆	青菜	翡翠吻仔魚湯	水果	三明治	牛奶	599
4	四	赤肉羹麵		糙米飯	百葉燒肉	鵪鶉蛋炒黃瓜	青菜	魚板時蔬湯	水果	水果	牛奶	553
5	五	翡翠吻仔魚粥		糙米飯	芝麻里肌	芹菜三絲	青菜	時蔬馬鈴薯湯	水果	布丁		657
8	一	馬拉糕	牛奶	糙米飯	鮭魚蒸豆腐	豆薯炒蛋	青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆湯		524
9	二	青菜湯餃		糙米飯	粉蒸排骨	蛤蜊角瓜	青菜	香菇雞湯	水果	蜂蜜蛋糕		650
10	三	芋頭米粉湯		糙米飯	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	青菜	玉米濃湯	水果	全麥吐司	牛奶	641
11	四	糙米排骨粥		糙米飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	青菜	黃瓜排骨湯	水果	南瓜濃湯		514
12	五	烏龍湯麵		糙米飯	香菇滑雞	油菜花炒肉絲	青菜	青木瓜排骨湯	水果	小餐包		657
15	一	蛋汁雞絲麵		糙米飯	香煎潮鯛魚	洋蔥炒蛋	青菜	粉蚌香菇雞湯	水果	紅豆麥片粥		683
16	二	絲瓜蛤蜊麵線		糙米飯	洋蔥豬柳	芙蓉蒸蛋	青菜	海結排骨湯	水果	天使蛋糕	牛奶	656
17	三	擔仔麵		糙米飯	紅燒雞丁	豆腐鬆	青菜	鮮魚味噌湯	水果	珍珠丸子	牛奶	667
18	四	鮮奶饅頭	牛奶	地瓜飯	塔香蛤蜊	壽喜肉片	青菜	雞茸玉米濃湯	水果	地瓜湯		670
19	五	燒賣		糙米飯	腰果雞丁	綠花三鮮	青菜	金針排骨湯	水果	鮮奶吐司		683
22	一	香菇肉末粥		糙米飯	軟溜雞丁	紅絲豆芽	青菜	蛤蜊冬瓜湯	水果	小米粥		671
23	二	香菇肉絲米粉湯		糙米飯	紅燒獅子頭	青花菜炒肉絲	青菜	結頭菜排骨湯	水果	水果	牛奶	571
24	三	花捲	牛奶	雞肉磨菇燴飯			青菜	奶油花椰濃湯	水果	綠豆湯		621
25	四	絲瓜麵線		糙米飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	青菜	紅白蘿蔔湯	水果	雜糧饅頭	牛奶	667
26	五	生日蛋糕		糙米飯	蘿蔔滷肉	茄汁豆包	青菜	金針肉絲湯	水果	草莓土司		667
29	一	雲吞白菜湯		糙米飯	蔥香吻仔魚	菇燒烤麩	青菜	枸杞人參雞湯	水果	蘇打餅乾	牛奶	649
30	二	翡翠吻仔魚粥		糙米飯	紅糟肉片	蟹肉豆腐羹	青菜	薑絲魚生湯	水果	蔥油餅		593

本園肉類食材採用國內在地豬肉，向旭歲企業有限公司供應商採買。

# 12月餐點表



新北市板橋區沙崙國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 12 月餐點設計(參考新北市幼兒園餐點設計編製)

日期	星期	早 點		午 餐						午 點		熱量 卡
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			
1	三	八寶粥		糙米飯	芋頭燒肉	花椰炒花枝丸	青菜	玉米蛋花湯	水果	蛋餅	牛奶	658
2	四	擔仔麵		糙米飯	檸汁雞丁	番茄炒蛋	青菜	福菜鴨肉湯	水果	紅豆麵包	牛奶	674
3	五	滑蛋粥		糙米飯	生香菇雞丁	蝦仁燴豆腐	青菜	酸菜粉絲湯	水果	鮮奶酪		593
6	一	板條湯麵		糙米飯	蠔油雞片	小魚煎蛋	青菜	蕃茄黃芽排骨湯	水果	水果	牛奶	639
7	二	肉燥意麵		糙米飯	鳳梨蝦球	榨菜炒豆乾	青菜	大瓜肉片湯	水果	肉包		609
8	三	肉鬆小餐包		糙米飯	京醬肉絲	罈味花椰菜	青菜	蓮子排骨湯	水果	玉米濃湯		530
9	四	銀絲卷	牛奶	糙米飯	文蛤茶碗蒸	鮮蔬磨菇雞丁	青菜	菜頭排骨湯	水果	冰糖木耳蓮子湯		664
10	五	鮭魚起司三明治		糙米飯	炒三鮮	豆芽雞絲	青菜	青菜蛋花湯	水果	蘇打餅乾	牛奶	664
13	一	蔬菜湯餃		糙米飯	炒旗魚片	香菇蒸蛋	青菜	薏仁大骨湯	水果	小兔包	牛奶	550
14	二	紫米桂圓粥		糙米飯	洋芋肉丁	蘆筍炒雞絲	青菜	味噌銀魚湯	水果	水果	牛奶	556
15	三	稀飯	配菜三種	糙米飯	貴妃豬腩	素炒三菇	青菜	河蜆湯	水果	小籠包		665
16	四	鮮肉羹湯		糙米飯	粉蒸肉	螞蟻上樹	青菜	大黃瓜肉絲湯	水果	水果	牛奶	674
17	五	山藥肉末粥		糙米飯	肉絲豆苗	芹香白干絲	青菜	白玉大骨湯	水果	天使蛋糕		624
20	一	芹香肉末粥		糙米飯	烤起司鮭魚捲	韭黃炒肉絲	青菜	馬鈴薯大骨湯	水果	紅糖饅頭	牛奶	655
21	二	甜不辣蘿蔔湯			旗魚炒飯		青菜	味噌湯	水果	水果	牛奶	537
22	三	蒸芋頭糕		糙米飯	香滷豬腱	什錦寬粉	青菜	四神湯	水果	奶黃包	牛奶	556
23	四	綠豆薏仁湯		糙米飯	蘑菇蝦仁	綜合魯味	青菜	紫菜蛋花湯	水果	豆沙包	牛奶	652
24	五	煎餃		糙米飯	和風雞柳	蒜茸素雞片	青菜	海芽小魚湯	水果	蘇打餅乾		571
27	一	什錦細粉		糙米飯	香菇碎肉	碗豆莢炒肉片	青菜	金針肉絲湯	水果	草莓三明治	牛奶	683
28	二	蘿蔔關東煮		糙米飯	照燒醬烤雞	毛豆三丁	青菜	鄉下濃湯	水果	葡萄吐司		613
29	三	椰子吐司	鮮奶	糙米飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	青菜	紅蘿蔔排骨湯	水果	當歸雞肉麵線		678
30	四	芋香雞茸粥		糙米飯	清蒸鯛魚	芹香白干絲	青菜	南瓜濃湯	水果	水果	牛奶	627

本園肉類食材採用國內在地豬肉，向旭崙企業有限公司供應商採買。

# 1 月餐點表



新北市板橋區沙崙國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 1 月餐點設計(參考新北市幼兒園餐點設計編製)

日期	星期	早 點	午 餐						午 點		熱量 卡
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果			
3	一	擔仔麵	糙米飯	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	青菜	筍片蛤蜊雞湯	水果	水果	牛奶	554
4	二	當歸雞肉麵線	糙米飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	青菜	酸菜粉絲湯	水果	紅豆吐司		539
5	三	小魚粥	糙米飯	香煎潮鯛魚	雪菜豆乾丁	青菜	鮮菇雞絲湯	水果	銀絲卷	牛奶	657
6	四	蘿蔔關東煮	糙米飯	生香菇雞丁	滷白菜	青菜	味噌湯	水果	三明治	牛奶	618
7	五	洋芋濃湯	糙米飯	咖哩洋芋	奶油花菜	青菜	迷迭香雞片湯	水果	葡萄乾土司		525
10	一	肉羹麵	糙米飯	焗烤潮鯛魚片	洋蔥炒蛋	青菜	鮮茄蛋花湯	水果	玉米		582
11	二	絲瓜麵線	糙米飯	茄汁里肌	韭黃雞絲	青菜	薑絲魚生湯	水果	地瓜湯		694
12	三	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	玉米雞蓉	南洋四色	青菜	南瓜濃湯	水果	芋頭饅頭	牛奶	568
13	四	雞絲麵線	糙米飯	香滷小腿翅	豆芽炒火腿絲	青菜	大黃瓜排骨湯	水果	玉米脆片	牛奶	563
14	五	蘿蔔糕湯	糙米飯	薑燒魚丁	玉米絞肉	青菜	豆腐羹	水果	紅豆小麵包		561
17	一	生日蛋糕	糙米飯	糖醋肉丁	芹香甜不辣	青菜	紅蘿蔔排骨湯	水果	蘇打餅乾	牛奶	619
18	二	紅豆紫米粥	糙米飯	蒸鮭魚嫩豆腐	豆乾炒小黃瓜	青菜	香菇雞丁湯	水果	肉包	牛奶	655
19	三	雞茸蔬菜粥	糙米飯	麵輪燒肉	鮑菇清江菜	青菜	絲瓜蛤蜊湯		紅糖饅頭	牛奶	633
20	四	起司玉米三明治	糙米飯	蒸肉餅	蔥燒嫩豆腐	青菜	青菜蛋花湯	水果	肉鬆小餐包		660

本園肉類食材採用國內在地豬肉，向旭歲企業有限公司供應商採買。