

新北市幼兒園餐點設計

| 序 號 | 早 點 | | 午 餐 | | | | | 午 點 | | 蛋白質 | 醣類 | 脂肪 | 熱量 | |
|--------|------------|----------|--------------------------|--------|--------|-----|--------|------------------|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | | | 其他 | 公克 | 公克 | 公克 | 卡 |
| 1 | 皮蛋肉粥 | | 蕎麥小米飯半碗 | 薑燒魚丁 | 咖哩洋芋 | 青菜 | 豆腐羹 | 鮮奶 | 水果半份 | 26 | 65 | 20 | 544 | |
| 2 | 蒸蘿蔔糕 | 低脂奶1杯 | 地瓜丁飯半碗 | 玉米絞肉 | 蒸南瓜包 | 青菜 | 冬瓜湯 | 蔬菜蛋捲 | 蘋果汁 | 23 | 103 | 14 | 630 | |
| 3 | 牛奶大麥粥 | | 飯半碗 | 蒸鮭魚嫩豆腐 | 豆乾炒小黃瓜 | 青菜 | 蔬菜湯 | 煮甜不辣蘿蔔湯 | 水果一份 | 24 | 83 | 17 | 581 | |
| 4 | 蘿蔔糕湯 | | 蕎麥小米飯半碗 | 蒸蛋 | 洋芋雞蓉 | 青菜 | 翡翠小魚羹 | 高鈣牛奶 | 水果一份 | 24 | 85 | 21 | 625 | |
| 5 | 蔬菜春捲 | 決明子奶茶 | 鮮蝦鳳梨炒飯半碗＋時令青菜＋紫菜大骨湯 | | | | | 蔬菜燒賣 | 柳丁汁 | 20 | 72 | 12 | 476 | |
| 6 | 糖果型土司 | 低脂奶1/2杯 | 白飯半碗 | 洋芋絞肉 | 蕃茄炒蛋豆腐 | 青菜 | 珍菇三絲湯 | 手捲1個+優格1/2杯+水果半份 | | 24 | 76 | 17 | 553 | |
| 7 | 玉米起司三明治 | 菊花蜜茶 | 燕麥飯半碗 | 烤小翅腿 | 豆芽炒火腿 | 青菜 | 大黃瓜大骨湯 | 小籠包+低脂奶半杯+水果半份 | | 26 | 80 | 16 | 568 | |
| 8 | 早餐穀片 | 鮮奶酪100g | 蕎麥小米飯半碗 | 三杯雞丁 | 魚香茄子 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 低脂優酪乳 | 水果半份 | 26 | 89 | 19 | 631 | |
| 9 | 黑糖蒸糕1小塊 | 優格1杯 | 莧菜鮫魚粥＋煎薯餅＋時令青菜 | | | | | 雞絲麵線 | 水果一份 | 21 | 78 | 13 | 513 | |
| 10 | 小餐包1個 | 低脂奶1杯 | 白飯半碗 | 豆腐涼薯絞肉 | 菠菜炒蛋 | 青菜 | 蛤利薑絲湯 | 圓圓地瓜餅1個 | 鮮奶楓糖果凍 | 30 | 117 | 17 | 741 | |
| 11 | 絲瓜麵線 | | 蕎麥小米飯半碗 | 茄汁里肌 | 韭黃雞絲 | 青菜 | 薑絲魚生湯 | 豆奶 | 水果一份 | 23 | 78 | 19 | 575 | |
| 12 | 100%天然全麥脆片 | 原味低脂牛奶1杯 | 白飯半碗 | 蔬菜珍珠丸子 | 煮黑輪 | 青菜 | 香菇雞湯 | 扇型煎餅+桂圓茶+水果半份 | | 25 | 115 | 11 | 661 | |
| 13 | 小兔包2個 | 全脂奶1杯 | 白飯半碗 | 清蒸鱈魚 | 三色炒蛋 | 青菜 | 羅宋湯 | 水果半份 | 芋圓地瓜湯 | 28 | 116 | 19 | 747 | |
| 14 | 黃瓜肉鬆壽司 | 奶酪1個 | 海鮮炒烏龍麵＋豬血糕小1塊＋時令青菜＋大骨筍片湯 | | | | | 綜合豆花甜湯 | 水果一份 | 27 | 96 | 16 | 636 | |
| 15 | 米乳半杯 | 雜糧小饅頭1個 | 小米糙米飯半碗 | 軟溜雞丁 | 青花炒肉絲 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果半份 | 捲型果醬起絲土司 | 27 | 117 | 25 | 801 | |
| 16 | 玉米脆片 | 鮮奶1杯 | 油飯半碗＋開陽扁蒲＋炒青菜＋鮮果汁1杯 | | | | | | 餛飩湯(2個) | 22 | 85 | 19 | 599 | |
| 17 | 麥芽牛奶1杯 | 小餐包1個 | 水餃4個＋玉米濃湯 | | | | | | 紅豆牛奶紫米粥 | 水果半份 | 26 | 96 | 18 | 650 |
| 18 | 鮑魚三明治 | 優酪乳1瓶 | 白飯半碗 | 瓜仔肉燥 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 鮮菇湯 | 水果半份 | 關東煮(黑輪兩支) | 23 | 90 | 23 | 659 | |
| 19 | 蒸餃4個 | 小白菜蛋花湯 | 義大利通心麵＋什錦花椰菜＋蘑菇濃湯 | | | | | 水果半份 | 壽司4片 | 味噌海芽湯 | 24 | 88 | 18 | 610 |
| 20 | 紅豆麥片湯 | | 白飯半碗 | 洋蔥豬柳 | 蒸蛋 | 青菜 | 銀魚莧菜湯 | 水果半份 | 蚵仔麵線 | 23 | 77 | 18 | 562 | |
| 21 | 小魚粥 | | 蕎麥小米飯半碗 | 蒸肉餅 | 奶油花菜 | 青菜 | 鮮菇雞絲湯 | 麥芽牛奶 | 水果一份 | 23 | 73 | 19 | 555 | |
| 22 | 草莓土司1片 | 玉米濃湯 | 白飯半碗 | 麵輪燒肉 | 鮑菇青江菜 | 青菜 | 絲瓜蛤蜊湯 | 水果半份 | 白木耳蓮子湯 | 奶油泡芙2個(中) | 21 | 104 | 18 | 662 |
| 23 | 奶皇包1個 | 米漿1杯 | 白飯半碗 | 三杯透抽 | 滷白菜 | 青菜 | 菱角排骨湯 | 水果半份 | 綠豆薏仁牛奶 | 30 | 89 | 19 | 647 | |
| 24 | 珍珠丸子 | 高麗菜蛋花湯 | 金瓜米粉半碗＋蘿蔔芹珠湯 | | | | | 水果半份 | 芋香西米露 | 19 | 70 | 14 | 482 | |
| 25 | 麥香小饅頭1個 | 薏仁牛奶1杯 | 白飯半碗 | 清蒸鮭魚 | 什錦茼蒿 | 青菜 | 木瓜龍骨湯 | 水果半份 | 鹹肉湯圓 | 28 | 95 | 18 | 654 | |
| 26 | 洋芋濃湯 | 土司1片 | 蕎麥小米飯半碗 | 五彩蝦仁 | 蔥燒嫩豆腐 | 青菜 | 迷迭香雞片湯 | 鮮奶 | 水果一份 | 26 | 91 | 17 | 621 | |
| 27 | 豆漿1杯 | 小肉包1個 | 火腿蛋炒飯＋時令青菜＋白菜肉片湯 | | | | | 水果半份 | 玉米片碎片奶酪 | 23 | 96 | 17 | 632 | |
| 28 | 擔仔麵 | | 白飯半碗 | 鳳梨蝦球 | 紅燒油豆腐 | 青菜 | 筍片蛤蜊雞湯 | 水果半份 | 蘇打餅 | 木瓜牛奶1杯 | 26 | 96 | 17 | 641 |
| 29 | 豆奶1杯 | 紅糖饅頭60克 | 鮭魚炒飯＋時令青菜＋味噌湯 | | | | | | 低脂牛乳 | 水果半份 | 26 | 93 | 17 | 629 |
| 30 | 鮮奶1杯 | 小餐包1個 | 白飯半碗 | 香煎潮雕魚 | 雪菜豆乾丁 | 青菜 | 冬瓜干貝湯 | 水果半份 | 紅豆湯圓 | 26 | 97 | 20 | 672 | |

設計者：建國國小 林好瑄、大同國小 黃瓊慧、彭福國小 余靚儀、新泰國小 彭立行

本校肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向○○○○供應商採買