

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 113學年度第一學期8、9月份餐點表

日期	星期	早點	午餐						午點	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
8/30	五	黑糖饅頭、鮮奶	白飯	香菇肉燥	紅絲炒蛋	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	古早味豆花	√	√	√	√
9/2	一	奶皇包、鮮奶	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴黃瓜	有機蔬菜	排骨竹筍湯	時令水果	雞茸玉米濃湯	√	√	√	√
9/3	二	小魚蛋肉粥	糙米飯	南瓜燒肉	玉米蒸蛋	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	養生地瓜湯	√	√	√	√
9/4	三	白菜雲吞湯	五穀飯	紅燒魚	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	蒸甜玉米、豆奶	√	√	√	√
9/5	四	蕃茄雞蛋麵	紫米飯	蔥燒雞丁	蝦仁豆腐	有機蔬菜	排骨黃瓜湯	時令水果	什錦甜湯	√	√	√	√
9/6	五	香菇瘦肉粥	時蔬咖哩雞肉飯			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	葡萄吐司、優酪乳	√	√	√	√
9/9	一	雞蛋饅頭、鮮奶	白飯	味噌豬肉	杏鮑菇豆腐煲	有機蔬菜	排骨南瓜湯	時令水果	絲瓜玉米粥	√	√	√	√
9/10	二	茶碗蒸	水餃		滷雞腿	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	地瓜條、決明子	√	√	√	√
9/11	三	雞絲麵	糙米飯	梅干扣肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
9/12	四	山藥肉末粥	五穀飯	鳳梨雞丁	木耳炒玉米筍	有機蔬菜	香菇順氣湯	時令水果	芋頭包、柚子茶	√	√	√	√
9/13	五	生日蛋糕、小麥飲	義大利蕃茄肉醬麵			有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	脆片鮮奶	√	√	√	√
9/16	一	玉兔包、鮮奶	白飯	瓜仔肉燥	滑蛋絲瓜	有機蔬菜	排骨昆布湯	時令水果	日式關東煮	√	√	√	√
9/17	二	中秋節放假一天											
9/18	三	燒賣、牛奶	糙米飯	南洋咖哩雞	香菇豆包	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果	雞火粥	√	√	√	√
9/19	四	鮮蔬湯餃	五穀飯	照燒豬柳	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	冬瓜檸檬愛玉	√	√	√	√
9/20	五	玉米蛋肉粥	奶油蘑菇雞肉通心麵			有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	喜多塊(原味)、豆漿	√	√	√	√
9/23	一	黑糖饅頭、鮮奶	白飯	壽喜燒豬	魚板蒸蛋	有機蔬菜	排骨山藥湯	時令水果	味噌拉麵	√	√	√	√
9/24	二	滑蛋雞肉粥	糙米飯	玉米雞丁	紅燒豆腐	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	紅豆湯	√	√	√	√
9/25	三	絲瓜麵線	五穀飯	樹籽燒魚	馬鈴薯肉末	有機蔬菜	蒜頭雞湯	時令水果	馬拉糕、決明子	√	√	√	√
9/26	四	花枝羹湯	紫米飯	蒜泥白肉	滷豆干海帶	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	仙草蜜	√	√	√	√
9/27	五	南瓜肉粥	蝦仁蛋炒飯			有機蔬菜	四神排骨湯	時令水果	玉米餐包、薏仁漿	√	√	√	√
9/30	一	銀絲卷、鮮奶	白飯	冬瓜肉燥	金菇絲瓜	有機蔬菜	養生雞湯	時令水果	擔仔麵	√	√	√	√

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉、國產雞蛋，食材、蛋糕、麵包類供應商皆為旭崴企業有限公司。
2. 本園未使用輻射汙染食品。
3. 本餐點內容如遇特殊情況(貨品短缺、氣候變化、活動需求等)，會彈性調整菜單，不另行公告。

製表人：

護理師陳言臻

保育組長：

保育組長江蓓郁

主任：

教師兼林翠華
幼兒園主任

校長：

新北市立
光榮國民中學黃居正

