

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 110 學年度第一學期 1 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	每日食物類別一覽表			
			主食	主菜	副菜	有機蔬菜	湯	其他		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3	一	鍋燒烏龍麵	香米飯	香煎豬肉排	韭菜甜不辣	青松菜	玉筍鮮菇湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
4	二	白菜餛飩湯	五穀飯	香煎雞腿排	紅燒豆腐	蘿蔓菜	蛤蠣冬瓜湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
5	三	銀絲卷+米漿	雞肉咖哩飯	紅燒肉		黑葉菜	玉米濃湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
6	四	什錦冬粉	地瓜飯	糖醋魚柳	絲瓜蒸蛋	廣島菜	牛蒡雞湯	水果	水煮蛋+麥茶	✓	✓	✓	✓
7	五	生日蛋糕/豆漿	海鮮炒麵	烤雞捲		波士頓	山藥排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
10	一	蔬菜湯麵	香米飯	馬鈴薯燉肉	蔥花蛋	小松菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
11	二	蔥抓餅/豆漿	五穀飯	三杯雞	玉米炒蛋	山菠菜	肉羹湯	水果	甜玉米+養生茶	✓	✓	✓	✓
12	三	起司饅頭/米漿	芝麻飯	瓜子肉	螞蟻上樹	塔菇菜	黃瓜排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
13	四	清粥小菜	地瓜飯	鳳梨蝦球	三杯杏包菇	小白菜	蘿蔔丸子湯	水果	綜合 QQ 芋園	✓	✓	✓	✓
14	五	蘿蔔糕湯	雞肉咖哩飯	紅燒肉		味美菜	紫菜蛋花湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
17	一	鍋燒麵	香米飯	油雞	煎荷包蛋	油菜	玉米排骨湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
18	二	香蔥抓餅/米漿	圍爐火鍋			黑葉菜		水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
19	三	蛋香雞絲麵	芝麻飯	古早味滷肉	煎雞蛋豆腐	青松菜	海帶排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
20	四	玉米肉末粥	地瓜飯	三杯雞	番茄炒蛋	福山菜	味增豆腐湯	水果	堅果玉米脆片	✓	✓	✓	✓
21	五	放寒假了！祝福大家春節假期愉快~~											

餐點老師：**教師郭佳惠**

主任：**幼兒園主任李姿瑩**

校長/園長：**校長王淑芬**

備註：

- (一)依「幼兒園教保服務實施準則」第 12 條：本園提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點。以自行烹煮方式為原則，其供應原則如下：1、營養均衡、衛生安全及易於消化。2、少鹽、少油、少糖。3、避免供應刺激性及油炸類食物。4、每日均衡提供六大類食物。5. 本園肉類食材，採用國內在地豬肉，向錦棟商行採買
- (二)每月發餐點表給家長參閱，若孩子身體有特殊狀況需要個別調整，麻煩家長再跟老師說。