



財團法人新北市私立竹林國民小學附設幼兒園  
營養餐點表  
(113年10/01-10/31)



日期	星期	早餐 Breakfast	午餐 Lunch	下午點心 Dessert	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	二	香蒜麵包, 麥茶	肉鬆蛋炒飯, 小魚蒸蛋, 海芽肉片湯	什錦蛋花粥	✓	✓	✓	✓
2	三	紅糖饅頭, 牛奶	糙米飯, 瓜仔肉, 玉米炒蛋, 青菜, 排骨竹筍湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
3	四	(慶生會)生日蛋糕, 豆漿	糙米飯, 米輪肉燥, 螞蟻上樹, 青菜, 玉米排骨湯	八寶粥, 餅乾	✓	✓	✓	✓
4	五	什錦粥	洋芋紅燒肉, 蕃茄炒蛋, 新鮮蔬菜, 排骨冬瓜湯	雲吞麵	✓	✓	✓	✓
5	六							
6	日							
7	一	奶酥麵包, 豆漿	什錦炒燴飯, 白玉肉片湯, 滷甜不辣	蘑菇肉醬通心粉	✓	✓	✓	✓
8	二	國慶日放假一天						
9	三	起司卷, 豆漿	糙米飯, 照燒醬雞丁, 毛豆三丁, 青菜, 魚板時蔬湯	什錦雞絲麵	✓	✓	✓	✓
10	四	肉片麵疙瘩	雞肉蔬菜燴飯, 滷蛋, 鄉下濃湯	綠豆薏仁湯, 餅乾	✓	✓	✓	✓
11	五	什錦蔬菜麵	糙米飯, 滷棒棒腿, 肉鬆蒸蛋, 青菜, 銀魚莧菜湯	什錦冬粉	✓	✓	✓	✓
12	六							
13	日							
14	一	芝心麵包, 牛奶	炸豬排, 肉鬆蒸蛋, 可口青菜, 鄉下濃湯	肉絲竹筍粥	✓	✓	✓	✓
15	二	銀絲卷, 麥茶	什錦燴飯, 豬排, 肉片冬瓜湯	紅豆麥片湯, 餅乾	✓	✓	✓	✓
16	三	大滷麵	糙米飯, 和風馬鈴薯肉, 乾扁四季豆, 青菜, 山藥排骨湯	餐包, 玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
17	四	鹹奶油麵包, 豆漿	糙米飯, 香酥棒腿, 洋蔥炒蛋, 青菜, 冬瓜薏仁排骨湯	什錦米粉湯	✓	✓	✓	✓
18	五	豚骨拉麵	糙米飯, 檸檬魚片, 螞蟻上樹, 青菜, 蘿宋湯	車輪餅, 營養湯	✓	✓	✓	✓
19	六							
20	日							
21	一	三明治, 牛奶	糙米飯, 鮮蒸魚, 菜圃煎蛋, 青菜, 小魚味噌濃湯	什錦麵線	✓	✓	✓	✓
22	二	豆腐細粉	糙米飯, 滷棒棒腿, 客家小炒, 燴大白菜, 排骨菜頭湯	綠豆地瓜湯, 餅乾	✓	✓	✓	✓
23	三	脆片牛奶	糙米飯, 蒸肉餅, 玉米蛋, 青菜, 肉片山藥湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
24	四	香蒜油麵包, 豆漿	玉米水餃, 滷什錦, 酸辣湯	肉羹麵線	✓	✓	✓	✓
25	五	板條湯麵	糙米飯, 竹筍滷肉, 紅燒茄子, 青菜, 味噌濃湯	什錦肉鬆粥	✓	✓	✓	✓
26	六							
27	日							
28	一	鮮肉包, 米漿	肉燥蛋炒飯, 燴什錦, 鄉下濃湯	什錦蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
29	二	什錦雲吞麵	糙米飯, 蒸鮮魚, 南瓜炒蛋, 青菜, 肉片海芽湯	葡萄吐司, 牛奶	✓	✓	✓	✓
30	三	紅豆麵包, 牛奶	糙米飯, 炸排骨, 玉米蛋, 新鮮蔬菜, 味噌濃湯	什錦米粉湯	✓	✓	✓	✓
31	四	蔬菜麵疙瘩	糙米飯, 玉米魯肉, 炒三菇, 青菜, 小魚冬瓜湯	香菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓

**備註**

**重要公告：**本園餐飲點心一律食用國產牛豬肉，並未使用輻射污染食品，供全國師生安全共餐，請安心!!

※每日均有提供不同的新鮮時令水果。

※每日餐點由領有**丙級執照**的專職廚師負責烹調，視幼兒所需之營養素與熱量提供為主體，口味以清淡自然為主，烹煮美味可口的佳餚。豐富多元的菜色變化讓孩子吃的開心、吃的均衡、吃的健康。

※**頭好壯壯小法寶：**冬瓜含有豐富維他命C，且鉀鹽含量高，鈉鹽含量較低，且含有維他命B、維他命C、蛋白質、鈣、磷、鐵、丙醇二酸等，可以減緩因排尿困難造成的水腫症狀，冬瓜還含鉀及膳食纖維，低鈉鹽含量較低，有益心血管健康。此外冬瓜中含的天然植物脂肪亞油酸，能轉化成不飽和脂肪酸，能降低血液中的膽固醇和甘油酸脂含量，增加血液的流動，從而減少冠心病的發生，冬瓜屬性偏涼能祛濕，有助去水腫及減重。在中醫的角度，冬瓜味甘性涼，有清肺化痰的作用。

※餐點表與供應餐點得視食材新鮮度或供應短缺狀況，保留彈性調整空間，將不再另行通知，造成不便，敬請見諒。