



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11/01-11/30)



| 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 | 五 | 生日蛋糕.牛奶 | 豆干滷肉.螞蟻上樹.時蔬青菜.三絲湯 | 什錦蔬菜粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2 | 六 | | | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | | |
| 4 | 一 | 鮮肉包.豆漿 | 糙米飯.酥炸魚.肉鬆蒸蛋.燴大白菜.排骨菜頭湯 | 雞絲麵 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | 二 | 蔬菜麵疙瘩 | 炸排骨.客家小炒.青菜.味噌濃湯 | 竹筍什錦粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6 | 三 | 什錦雲吞麵 | 糙米飯.雞排.菜脯蛋.高山青菜.冬瓜蛤蜊湯 | 什錦米粉湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | 四 | 奶酥麵包.牛奶 | 糙米飯.肉羹燴飯.滷甜不辣.玉米排骨湯 | 什錦冬粉 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8 | 五 | 蔬菜麵線 | 糙米飯.竹筍滷肉.時令蔬菜.蟹黃豆腐.味噌黃豆芽湯 | 關東煮 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9 | 六 | | | | | | | |
| 10 | 日 | | | | | | | |
| 11 | 一 | 紅糖饅頭.豆漿 | 糙米飯.清蒸鮮魚時令蔬菜.魚板蒸蛋.肉羹湯 | 客家板條 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12 | 二 | 鹹奶油麵包.牛奶 | 咖哩燴飯.魯什錦.蘿蔔肉片湯 | 肉羹麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 13 | 三 | 海芽粥 | 糙米飯.菠菜肉丸.洋蔥炒蛋.高山青菜.冬瓜薏仁排骨湯 | 花生熟豆花.餅乾 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 14 | 四 | 餐包.玉米濃湯 | 雞肉咖哩飯.滷蛋.貢丸湯 | 什錦雲吞麵 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 15 | 五 | 大滷麵 | 糙米飯.蒸肉餅.豆干絲.新鮮蔬菜.肉片山藥湯 | 什錦肉鬆粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16 | 六 | | | | | | | |
| 17 | 日 | | | | | | | |
| 18 | 一 | 素包子.豆漿 | 培根炒飯.時令蔬菜.玉米濃湯 | 肉鬆蛋花粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19 | 二 | 什錦蔬菜粥 | 糙米飯.香酥雞丁.客家小炒.新鮮蔬菜.蘿宋湯 | 肉羹麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20 | 三 | 大滷麵 | 糙米飯.蘿蔔紅燒肉.菜圃煎蛋.青菜.香菇雞湯 | 綠豆薏仁湯.餅乾 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 21 | 四 | 香蒜麵包.豆漿 | 玉米水餃.滷蛋.酸辣湯 | 什錦粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 22 | 五 | 什錦餛飩麵 | 糙米飯.蒸鮮魚.洋蔥炒蛋.青菜.肉片蘿蔔湯 | 絲瓜麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 23 | 六 | | | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | | |
| 25 | 一 | 菠蘿麵包.牛奶 | 糙米飯.香酥雞塊.肉鬆蒸蛋.新鮮蔬菜.排骨竹筍湯 | 什錦蛋花粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 26 | 二 | 客家板條 | 糙米飯.滷棒棒腿.螞蟻上樹.新鮮蔬菜.味噌小魚湯 | 紅豆湯圓 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 27 | 三 | 芝心捲.麥茶 | 糙米飯.清蒸鮮魚.乾扁四季豆.新鮮蔬菜.紫菜蛋花湯 | 陽春麵 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 28 | 四 | 油豆腐冬粉 | 糙米飯.蕃茄豬柳.土豆麵筋.田園青菜.香菇雞湯 | 什錦肉燥麵 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 29 | 五 | 鮮奶麵包.牛奶 | 糙米飯.和風馬鈴薯肉.乾扁四季豆.青菜.山藥排骨湯 | 什錦海芽粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 30 | 六 | | | | | | | |

備註

- ✿重要公告：本園餐飲點心一律食用國產牛豬肉，拒食萊豬，未使用輻射污染食品，供全園師生安全共餐，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：薏仁含有醣類、蛋白質、脂肪、膳食纖維、維生素、鉀、鈣、鐵等營養素。若與米比較，薏仁所含的蛋白質約為米的兩倍，膳食纖維為米的兩倍以上，鐵質約米的三倍以上，營養素含量豐富。薏仁有抗癌作用，降膽固醇的功效，因此薏仁對於癌症、心血管疾病的預防。根據動物實驗顯示，糙薏仁（紅薏仁）可調整免疫功能抗過敏。
- ✿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。