



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
(115年6/01-6/30)



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	一	(慶生會) 生日蛋糕. 牛奶	香酥魚排. 玉米蒸蛋. 青菜. 南瓜濃湯	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
2	二	什錦絲瓜麵	棒棒腿. 炒三絲. 青菜. 黃豆芽肉片湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
3	三	豆沙包. 養生茶 (畢業彩排)	夏威夷炒飯. 燴白菜. 蘿蔔玉米湯	油豆腐冬粉	✓	✓	✓	✓
4	四	廣東粥	肉末滷玉米. 菜圃蛋. 青菜. 冬瓜排骨湯	綠豆西米露. 餅乾	✓	✓	✓	✓
5	五	雲吞麵	醬爆雞丁. 青菜. 杏鮑菇炒豆干. 味噌小魚	鮮肉芋頭粥	✓	✓	✓	✓
6	六							
7	日							
8	一	蔥花麵包. 米漿	清蒸鮮魚. 蔬菜麵筋. 田園青菜. 北海道濃湯	什錦蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
9	二	小餐包. 麥茶 (畢業彩排)	什錦炒麵. 甜不辣滷蘿蔔. 海芽湯	什錦肉絲粥	✓	✓	✓	✓
10	三	蘿蔔糕湯	香菇肉燥. 螞蟻上樹. 青菜. 味噌豆腐湯	車輪餅. 蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
11	四	小魚紫芽粥	瓜仔肉. 肉鬆蒸蛋. 青菜. 羅宋湯	大滷麵	✓	✓	✓	✓
12	五	擔仔麵	雞肉咖哩飯. 什錦滷蛋. 竹筍排骨湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
13	六							
14	日							
15	一	玉米脆片. 牛奶	炸排骨. 玉米蛋. 新鮮蔬菜. 味噌湯	吻仔魚蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
16	二	大蒜麵包. 麥茶 (戶外教學)	什錦燴飯. 滷蛋. 蘿蔔貢丸湯	什錦雲吞麵	✓	✓	✓	✓
17	三	絲瓜肉燥麵	洋芋紅燒肉. 蕃茄炒蛋. 青菜. 排骨竹筍湯	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
18	四	奶皇包. 冬瓜茶 (戶外教學)	番茄義大利麵. 香酥雞塊玉米濃湯	蔬菜肉鬆粥	✓	✓	✓	✓
19	五	端午節放假一天						
20	六							
21	日							
22	一	紅糖饅頭. 豆漿	叉燒肉. 菜埔蛋. 青菜. 竹筍鮮肉湯	香菇雞肉粥	✓	✓	✓	✓
23	二	玉米雞蛋瘦肉粥	糙米飯. 蔬菜豬肉拌飯. 小魚蒸蛋. 蔬菜湯	什錦湯麵	✓	✓	✓	✓
24	三	客家版條	蘿蔔燒肉. 火腿玉米. 青菜. 蘿蔔排骨湯	葡萄吐司. 蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
25	四	銀絲卷. 牛奶	滷雞腿. 豆芽菜. 肉鬆蒸蛋. 玉米湯	雞蓉粥	✓	✓	✓	✓
26	五	陽春麵	絞肉滷貢丸. 青菜. 玉米炒蛋. 黃瓜魚丸湯	玉米雞肉粥	✓	✓	✓	✓
27	六							
28	日							
29	一	紅豆麵包. 牛奶	豬排. 肉鬆蒸蛋. 青菜. 南瓜湯	油豆腐丸子冬粉	✓	✓	✓	✓
30	二	什錦蘿蔔糕湯	馬鈴薯滷肉. 洋蔥炒蛋. 炒青菜. 紫菜肉片湯	蔬菜銀魚粥	✓	✓	✓	✓

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，本園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：黃豆為莢豆科一年生草本植物，被稱之為「田中之肉」、「豆中之王」。含有蛋白質、鈣、鐵、磷、膳食纖維、卵磷脂、異黃酮素等營養素。黃豆中含有多種人體必需的胺基酸，能加強腦細胞發育。此外，黃豆中含有膳食纖維可以加快食物通過腸道的時間。

※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。