

新北市三重區光興國小附設幼兒園114學年度第一學期一月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
01月01日	四		元旦放假一天										
01月02日	五	奶皇包 麥茶	燕麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	魷魚羹	時令水果	黃金小牛角 仙草茶	✓	✓	✓	✓
01月05日	一	乳酪丁 麵包 糙米漿	白飯	滷素輪	山藥炒蘆筍	有機蔬菜	青菜豆腐 蛋花湯	時令水果		✓	✓	✓	✓
01月06日	二	蔬菜 玉米粥	紅藜麥飯	紅燒里肌肉	枸杞甘藍芽	有機蔬菜	馬鈴薯 紅蘿蔔 排骨湯	時令水果	高麗菜包 豆漿	✓	✓	✓	✓
01月07日	三	米苔目湯	義大利貝殼麵		什錦花椰菜	有機蔬菜	竹筍雞湯	時令水果	綠豆 小米湯	✓	✓	✓	✓
01月08日	四	蛋花 雞絲麵	紫米飯	鮭魚蒸豆腐	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	芹菜魚丸湯	時令水果	玉米燻雞 披薩 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
01月09日	五	地瓜包 玄米茶	麥角飯	節瓜炒雞肉	蛤蚧絲瓜	有機蔬菜	菜頭排骨湯	時令水果	玉米脆片 牛奶	✓	✓	✓	✓
01月12日	一	地瓜吐司 優酪乳	白飯	蘿蔔滷豆干	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	海結蘿蔔湯	時令水果	紫菜蛋花湯	✓	✓	✓	✓
01月13日	二	寧波 年糕湯	五穀米飯	打拋豬	甜豆炒花枝	有機蔬菜	味噌湯	時令水果	銀絲卷 柳橙汁	✓	✓	✓	✓
01月14日	三	紅豆包 麥茶	乾炒飯條		喜相逢	有機蔬菜	馬鈴薯 玉米濃湯	時令水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
01月15日	四	肉燥冬粉	薏仁飯	荷蘭豆炒肉片	番茄燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	紅豆芋圓湯	✓	✓	✓	✓
01月16日	五	雞蛋 肉末粥	白飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	時令水果	穀物饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
01月19日	一	牛奶饅頭 蛋花湯	白飯	芹菜豆包	節瓜燴竹筍	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	綠豆 小米湯	✓	✓	✓	✓
01月20日	二	芋頭粥	胚芽米飯	瓜仔肉	玉米雞丁	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭 葡萄汁	✓	✓	✓	✓
01月21日	三	絲瓜麵線	香菇油飯		滷蛋	有機蔬菜	南瓜排骨湯	時令水果	魚丸湯	✓	✓	✓	✓
01月22日	四	草莓北海道杯 米漿	五穀米飯	壽喜燒燒肉	青椒燴黑輪	有機蔬菜	紅棗雞湯	時令水果	白木耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
01月23日	五	蔬菜 肉末粥	白飯	玉米滑雞丁	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	白菜肉絲湯	時令水果	草莓優格 海苔煎餅	✓	✓	✓	✓

1. 本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等不適合其過敏體質者食用。幼兒如有對食物過敏者，請家長主動告知班級老師，以免誤食造成身體不適。

2. 本餐點由「統鮮美食股份有限公司~洪雅琇營養師」設計，以少糖少鹽少油調味，季節性食材供應為主，若需適度調整時，敬請見諒！

3. 本園肉類食材採用國產豬肉、牛肉。

4. 本園未使用輻射污染食品。

