財團法人宏觀文教基金會附設
臺中市私立三光非營利幼兒園
臺中市政府教育局委託辦理

105學年度第一學期 105年11月幼兒餐點表

第12週	10月31日星期一	11月1日星期二	11月2日星期三	11月3日星期四	11月4日星期五
早點		麻油肉絲麵線	黑豆奶+青蔥餐包	香菇栗子粥	鮮奶+生日蛋糕
午餐	放假	黑芝麻飯 鼓汁蒸排骨 彩椒豆腐 季節時蔬 玉米小白菜蛋花湯 水果	沙茶木須炒麵 季節時蔬 玉米濃湯 水果	燕麥飯 香滷棒棒腿 三色小炒 季節時蔬 香菇肉羹湯 水果	紫米飯 冬瓜燉肉 香菇蒸蛋 季節時蔬 文蛤豆腐湯 水果
午點		大麵羹	海苔肉鬆飯糰	生煎包+養生茶	古早味米粉湯
第13週	11月7日星期一	11月8日星期二	11月9日星期三	11月10日星期四	11月11日星期五
早點	鮮奶+黑糖饅頭	薏仁排骨粥	豆漿+菜包	蕃茄豆腐湯麵	鮮奶+葡萄吐司
午餐	胚芽飯 栗子燒筍 素蠔油杏鮑菇 季節時蔬 蔬菜味噌湯 水果	紫米飯 蕃茄塔香肉末 杏鮑菇滷油豆腐 季節時蔬 苦瓜排骨湯 水果	什錦蛋炒飯 季節時蔬 金針木耳雞湯 水果	五穀飯 蔭瓜蒸魚 蘿蔔滷豆輪 季節時蔬 香菇貢丸湯 水果	白飯 韭黃炒五花肉 蔥蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 水果
午點	八寶粥	Q嫩豆花	蕃茄鮮菇麵疙瘩	起司餐包+冬瓜茶	青蔬蘿蔔糕湯
第14週	11月14日星期一	11月15日星期二	11月16日星期三	11月17日星期四	11月18日星期五
早點	鮮奶+玉米脆片	清粥小菜	豆漿+肉包	陽春湯麵	鮮奶+芋頭餐包
午餐	白飯 什錦粉絲 杏鮑菇炒甜不辣 季節時蔬 海帶豆芽湯 水果	糙米飯 茄汁魚片 香煎板豆腐 季節時蔬 鮮魚味噌湯 水果	地瓜飯 蘆筍炒肉絲 蕃茄炒蛋 季節時蔬 山藥雞湯 水果	黑芝麻飯 雙菇炒雞丁 毛豆炒豆干 季節時蔬 香菇肉片湯 水果	蕃茄肉醬義大利麵 季節時蔬 洋芋菇菇濃湯 水果
午點	什錦烏龍湯麵	紅豆湯圓	什錦餛飩湯	地瓜餐包+紅棗茶	百菇粥
第15週	11月21日星期一	11月22日星期二	11月23日星期三	11月24日星期四	11月25日星期五
早點	鮮奶+奶皇包	麻油麵線	米漿+肉鬆餐包	洋蔥雞肉粥	鮮奶+紅豆餐包
午餐	燕麥飯 小黃瓜炒筊白筍 醬炒金針木須 季節時蔬 蕃茄鮮蔬湯 水果	南瓜飯 蒜泥白肉 鮮菇燴豆腐 季節時蔬 玉米排骨湯 水果	滑蛋鮮菇雞丁燴飯 季節時蔬 鮮魚豆腐湯 水果	胚芽飯 蜜汁棒棒腿 香芹炒干絲 季節時蔬 百菇蛋花湯 水果	紫米飯 青豆肉末 豆腐蒸蛋 季節時蔬 冬瓜香菇湯 水果
午點	葡萄燕麥粥	鮮芋西米露	酸辣粄條湯	蔥抓餅+枸杞茶	什錦鮮蔬冬粉湯
第16週	11月28日星期一	11月29日星期二	11月30日星期三	12月1日星期四	12月2日星期五
早點	鮮奶+芋泥包	雞蓉玉米粥	黑豆漿+饅頭夾蛋	鮮蔬湯麵	鮮奶+生日蛋糕
午餐	五穀飯 醬爆三寶 甜椒炒杏鮑菇 季節時蔬 三絲湯 水果	白飯 麻油雞 醬燒豆腐 季節時蔬 虱目魚丸油豆腐湯 水果	高麗菜水餃 季節時蔬 香菇豆腐羹湯 水果	薏仁飯 蔥爆魚片 海帶結滷豆干 季節時蔬 什錦鮮菇湯 水果	糙米飯 薑汁肉片 洋蔥炒蛋 季節時蔬 香菇雞湯 水果
午點	薑汁地瓜湯	肉羹雞絲麵	芋頭排骨粥	黑芝麻餐包+麥茶	客家鹹湯圓

1.此份菜單內的食物，必要時可用同類食物做代換。
2.青菜以季節性時蔬為主，烹調方式亦多採清淡方式處理，少鹽、少油、少糖、少調味料。
3.食材的挑選注意、配合孩子咀嚼及技巧的發展程度。
4.遵照專家建議：本園幼兒餐點設計每日供應蔬菜類食物及水果，每週至少一次使用雜糧根莖類取代精緻穀類，每週至少提供2次以上100%乳品。
5.我們的餐點是為寶貝精心設計與調配，期盼寶貝健康成長，若寶貝對某些食物有過敏或不適，請提早告知老師。
6.本學期開始每週一提供蔬食餐點(不提供加工食品)，響應國際週一無肉日，降低對肉類的過度攝取，多攝取健康蔬果，除了對身體健康有益之外，也是最簡單、最溫和替環境保護盡一分心力的方式。