



105學年度第一學期 105年01月幼兒餐點表

第21週	1月2日星期一	1月3日星期二	1月4日星期三	1月5日星期四	1月6日星期五
早點		雞蓉玉米粥	黑豆漿+饅頭夾蛋	鮮蔬湯麵	鮮奶+生日蛋糕
午餐	補休	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		肉羹雞絲麵	芋頭排骨粥	黑芝麻餐包+麥茶	客家鹹湯圓
第22週	1月9日星期一	1月10日星期二	1月11日星期三	1月12日星期四	1月13日星期五
早點	鮮奶+雞蛋饅頭	麻油肉絲麵線	黑豆奶+青蔥餐包	香菇栗子粥	鮮奶+芋頭餐包
午餐	地瓜飯 韭黃豆包 青豆蘑菇 季節時蔬 鮮蔬豆腐湯 水果	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	綠豆薏仁湯	大麵羹	海苔肉鬆飯糰	生煎包+養生茶	古早味米粉湯
第23週	1月16日星期一	1月17日星期二	1月18日星期三	1月19日星期四	1月20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 結頭菜排骨湯 水果	什錦蛋炒飯 季節時蔬 金針木耳雞湯 水果	五穀飯 蔞瓜蒸魚 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24週	1月23日星期一	1月24日星期二	1月25日星期三	1月26日星期四	1月27日星期五
早點	鮮奶+玉米脆片				
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	休園	休園	休園	春節假期
午點	什錦烏龍湯麵				
第25週	1月30日星期一	1月31日星期二	2月1日星期三	2月2日星期四	2月3日星期五
早點					
午餐	春節假期	春節假期	春節假期		
午點					

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