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學年度第二學期 106年2月幼兒餐點表

第1週			2月1日 星期三	2月2日 星期四	2月3日 星期五
早點				蔬菜蘿蔔糕湯	生日蛋糕、鮮奶
午餐			春節假期	紫米飯	糙米飯
				白菜滷	腰果雞丁
				洋蔥炒蛋	鹹蛋炒杏鮑菇
				時令青菜	時令青菜
				海帶豆芽湯	結頭菜湯
				季節水果	季節水果
午點				奶香麵包、麥茶	餛飩湯麵
第2週	2月6日 星期一	2月7日 星期二	2月8日 星期三	2月9日 星期四	2月10日 星期五
早點	蔥花捲、鮮奶	鮮蔬雞蓉粥	牛角麵包、黑豆奶	古早味米粉湯	草莓吐司、鮮奶
午餐	黑芝麻飯	胚芽飯	咖哩雞肉馬鈴薯燴飯	白飯	薏仁飯
	鮮菇雞燴滷	破布子蒸鯛魚片		照燒海帶結	蜜汁照燒雞腿
	香煎板豆腐	醬燒豆干		蔥爆鮮菇	南瓜蒸蛋
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	青菜豆腐湯	蒜頭蛤蜊雞湯	白菜餛飩蛋花湯	洋芋菇菇濃湯	魚丸油豆腐湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	玉米燕麥粥	芋圓紅豆湯	什錦烏龍湯麵	蔬菜煎餅、養生茶	元宵湯圓
第3週	2月13日 星期一	2月14日 星期二	2月15日 星期三	2月16日 星期四	2月17日 星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	香菇瘦肉粥	奶皇包、豆漿	香菇素麵線	青蔥麵包、鮮奶
午餐	紫米飯	白飯	什錦炒麵	燕麥飯	五穀飯
	麻油塔香杏鮑菇	番茄塔香肉末		什錦豆腐	洋蔥雞丁
	三絲豆干	雪白菇炒海帶絲		番茄炒蛋	金針菇燴油豆腐
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	豆皮鮮蔬湯	鯛魚味噌湯	肉羹湯	紫菜蛋花湯	山藥排骨湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	鮮芋西米露	鍋貼、麥茶	枸杞地瓜粥	桂圓葡萄乾粥	蔬菜肉片冬粉湯
第4週	2月20日 星期一	2月21日 星期二	2月22日 星期三	2月23日 星期四	2月24日 星期五
早點	五彩球、鮮奶	雞蓉香菇麵	饅頭夾蛋、米漿	芋頭香菇粥	全麥吐司、鮮奶
午餐	糙米飯	紫米飯	什錦肉絲蛋炒飯	白飯	地瓜飯
	茄汁豆包	蒜泥魚片		冬瓜封	枸杞子蒸雞腿
	香菇木耳炒麵腸	紅燒豆腐		紅蘿蔔炒蛋	塔香黑豆干
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	野菇味噌湯	薑絲冬瓜湯	白菜雞湯	蘿蔔玉米黑輪湯	肉片鮮菇湯
	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
午點	南瓜粥	Q嫩豆花	麻油雞蛋麵線	紅豆餐包、冬瓜茶	蛋花湯餃
第5週	2月18日 星期六 (2/18補2/27)	2月28日 星期二	3月1日 星期三	3月2日 星期四	3月3日 星期五
早點	黑糖饅頭、鮮奶		肉鬆刈包、黑豆奶	白菜冬粉湯	地瓜餐包、鮮奶
午餐	南瓜飯		高麗菜水餃	五穀飯	胚芽飯
	黑木耳燴炒豆皮			菇菇豆腐煲	紅蘿蔔馬鈴薯燉肉
	彩椒炒蘑菇	休假		玉米蒸蛋	玉米筍炒菇
	時令青菜		時令青菜	時令青菜	時令青菜
	香菇金針湯		香菇雞湯	番茄蔬菜湯	栗子排骨湯
	季節水果		季節水果	季節水果	季節水果
午點	薑汁地瓜湯		山藥排骨粥	雙豆甜湯	滑蛋雞絲麵

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、四提供蔬食餐點(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。**