



# 105學年度第二學期 106年3月幼兒餐點表

第2週			3月1日星期三	3月2日星期四	3月3日星期五
早點			雞蛋肉鬆饅頭、黑豆奶	白菜冬粉湯	生日蛋糕、鮮奶
午餐			高麗菜水餃	五穀飯	胚芽飯
				菇菇豆腐煲	紅蘿蔔馬鈴薯燉肉
				玉米蒸蛋	玉米筍炒菇
			時令青菜	時令青菜	時令青菜
			香菇雞湯	番茄蔬菜湯	栗子排骨湯
午點			季節水果	季節水果	季節水果
			山藥排骨粥	雙豆甜湯	滑蛋雞絲麵
第3週	3月6日星期一	3月7日星期二	3月8日星期三	3月9日星期四	3月10日星期五
早點	銀絲卷、鮮奶	清粥小菜	奶皇包、豆漿	蔬菜蘿蔔糕湯	地瓜餐包、鮮奶
午餐	白飯	五穀飯	番茄肉醬義大利麵	紫米飯	糙米飯
	醬滷蘿蔔豆輪	蔥燒鰵魚片		白菜滷	腰果雞丁
	芹菜炒甜不辣	韭菜花炒豆干		鹹蛋炒杏鮑菇	洋蔥炒蛋
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	玉米豆腐湯	枸杞地瓜雞湯	薑絲魚片豆腐湯	海帶豆芽湯	結頭菜湯
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	八寶粥	玉米濃湯	高麗菜排骨粥	奶香麵包、麥茶	餛飩湯麵
第4週	3月13日星期一	3月14日星期二	3月15日星期三	3月16日星期四	3月17日星期五
早點	蔥花捲、鮮奶	鮮蔬雞蓉粥	肉包、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
	鮮菇雜燴滷	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
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	玉米燕麥粥	芋圓紅豆湯	什錦烏龍湯麵	蔬菜煎餅、養生茶	鹹湯圓
第5週	3月20日星期一	3月21日星期二	3月22日星期三	3月23日星期四	3月24日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	香菇瘦肉粥	牛角麵包、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
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	鮮芋西米露	鍋貼、麥茶	枸杞地瓜粥	桂圓葡萄乾粥	蔬菜肉絲冬粉湯
第6週	3月27日星期一	3月28日星期二	3月29日星期三	3月30日星期四	3月31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	紅蘿蔔炒蛋		紅燒豆腐	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
午點	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果
	麻油雞蛋麵線	Q嫩豆花	南瓜粥	紅豆餐包、冬瓜茶	蛋花湯餃

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。