



105學年度第二學期 106年4月幼兒餐點表

第7週	4月3日星期一	4月4日星期二	4月5日星期三	4月6日星期四	4月7日星期五
早點			肉鬆饅頭、黑豆奶	白菜冬粉湯	生日蛋糕、鮮奶
午餐	休假	休假	高麗菜水餃	五穀飯	胚芽飯
				菇菇豆腐煲	紅蘿蔔馬鈴薯燉肉
			時令青菜	玉米蒸蛋	玉米筍炒菇
			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
午點			山藥排骨粥	雙豆甜湯	滑蛋雞絲麵
第8週	4月10日星期一	4月11日星期二	4月12日星期三	4月13日星期四	4月14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
	白菜滷	蔥燒鰵魚片		醬滷蘿蔔豆輪	腰果雞丁
	鹹蛋炒杏鮑菇	韭菜花炒豆干		芹菜炒甜不辣	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	薑絲魚片豆腐湯	枸杞地瓜雞湯	海帶豆芽湯	結頭菜湯
季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	季節水果	
午點	八寶粥	玉米濃湯	高麗菜排骨粥	奶香麵包、麥茶	餛飩湯麵
第9週	4月17日星期一	4月18日星期二	4月19日星期三	4月20日星期四	4月21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
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	鹹湯圓
第10週	4月24日星期一	4月25日星期二	4月26日星期三	4月27日星期四	4月28日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	香菇瘦肉粥	牛角麵包、黑豆奶	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	桂圓葡萄乾粥	鍋貼、麥茶	枸杞地瓜粥	鮮芋西米露	蔬菜肉絲冬粉湯

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
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。