



105學年度第二學期 106年5月幼兒餐點表

第11週	5月1日星期一	5月2日星期二	5月3日星期三	5月4日星期四	5月5日星期五
早點	勞工節休假	雞蓉香菇麵	奶皇包、豆漿	芋頭香菇粥	生日蛋糕、鮮奶
午餐		紫米飯	什錦肉絲蛋炒飯	白飯	地瓜飯
		蒜泥魚片		冬瓜封	枸杞子蒸雞腿
		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
		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	
午點	Q嫩豆花	南瓜粥	紅豆餐包、冬瓜茶	蛋花湯餃	
第12週	5月8日星期一	5月9日星期二	5月10日星期三	5月11日星期四	5月12日星期五
早點	黑糖饅頭、鮮奶	玉米雞蓉粥	饅頭夾蛋、米漿	白菜冬粉湯	地瓜餐包、鮮奶
午餐	南瓜飯	黑芝麻飯	高麗菜水餃	五穀飯	胚芽飯
	黑木耳燴炒豆皮	紅燒旗魚片		菇菇豆腐煲	紅蘿蔔馬鈴薯燉肉
	彩椒炒蘑菇	黑木耳炒豆干		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	時令青菜
	香菇金針湯	大黃瓜貢丸湯	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	季節水果	
午點	薑汁地瓜湯	生煎包、枸杞茶	山藥排骨粥	雙豆甜湯	滑蛋雞絲麵
第13週	5月15日星期一	5月16日星期二	5月17日星期三	5月18日星期四	5月19日星期五
早點	銀絲卷、鮮奶	清粥小菜	肉包、黑豆奶	蔬菜蘿蔔糕湯	全麥吐司、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	蔥燒雞魚片		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	枸杞地瓜雞湯	薑絲魚片豆腐湯	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14週	5月22日星期一	5月23日星期二	5月24日星期三	5月25日星期四	5月26日星期五
早點	蔥花捲、鮮奶	鮮蔬雞蓉粥	肉鬆饅頭、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	客家肉粽
	鮮菇雜燴滷	破布子蒸鯛魚片		照燒海帶結	
	香煎板豆腐	醬燒豆干		蔥爆鮮菇	
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	青菜蛋花湯	蒜頭蛤蜊雞湯	白菜餛飩蛋花湯	洋芋菇菇濃湯	
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15週	5/29休假6月3日星期六(補課)	5月30日星期二	5月31日星期三	6月1日星期四	6月2日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	端午節休假	牛角麵包、黑豆奶	香菇素麵線	生日蛋糕、鮮奶
午餐	紫米飯		什錦炒麵	燕麥飯	五穀飯
	麻油塔香杏鮑菇			什錦豆腐	洋蔥雞丁
	三絲豆干			番茄炒蛋	金針菇燴油豆腐
	時令青菜			時令青菜	時令青菜
	豆皮鮮蔬湯			肉羹湯	紫菜蛋花湯
季節水果			季節水果	季節水果	季節水果
午點	桂圓葡萄乾粥		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、最溫和善環境保護盡一分心力的方式。