



105學年度第二學期 106年7月幼兒餐點表

第20週	7月3日星期一	7月4日星期二	7月5日星期三	7月6日星期四	7月7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	生日蛋糕、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
期末第1週	7月10日星期一	7月11日星期二	7月12日星期三	7月13日星期四	7月14日星期五
早點	五彩球、鮮奶	雞蓉香菇麵	奶皇包、豆漿	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	麻油雞蛋麵線	Q嫩豆花	南瓜粥	紅豆餐包、冬瓜茶	蛋花湯餃
期末第2週	7月17日星期一	7月18日星期二	7月19日星期三	7月20日星期四	7月21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	紅蘿蔔馬鈴薯燻肉
	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
期末第3週	7月24日星期一	7月25日星期二	7月26日星期三	7月27日星期四	7月28日星期五
早點	銀絲卷、鮮奶	清粥小菜	雞蛋肉鬆饅頭、黑豆奶	休園	休園
午餐	白飯	五穀飯	番茄肉醬義大利麵		
	白菜滷	蔥燒雞魚片			
	鹹蛋炒杏鮑菇	韭菜花炒豆干			
	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		
	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		
期末第4週	7月31日星期一				
早點					
午餐	休園				
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、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。