



106學年度第一學期 106年8月幼兒餐點表

預備第1週	8月1日星期二	8月2日星期三	8月3日星期四	8月4日星期五	
早點	蘿蔔糕湯	肉包、豆漿	蔬菜米粉湯	生日蛋糕、鮮奶	
午餐	白飯	玉米肉絲蛋炒飯	紫米飯	薏仁飯	
	蒜泥白肉		鮮菇燴豆腐	金瓜蒸肉末	
	秀珍菇炒木耳		蒜香長豆	小黃瓜炒鮮菇	
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	
	香菇貢丸湯	香菇肉羹湯	玉米蛋花湯	苦瓜排骨湯	
水果	水果	水果	水果		
午點	南瓜粥	餛飩湯麵	高麗菜粥	仙草蜜	
預備第2週	8月7日星期一	8月8日星期二	8月9日星期三	8月10日星期四	8月11日星期五
早點	黑糖饅頭、鮮奶	滑蛋雞絲粥	芝麻餐包、黑豆漿	香菇栗子粥	葡萄吐司、鮮奶
午餐	糙米飯	燕麥飯	什錦炒米粉	白飯	黑芝麻飯
	三杯鮮菇	蔞瓜蒸魚		五香海帶	醬燒棒棒腿
	豆腐炒玉米	韭菜花炒豆干		番茄炒蛋	清炒四季豆
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	紫菜蛋花湯	蘿蔔排骨湯	玉米排骨湯	三絲湯	冬瓜蛤蜊湯
水果	水果	水果	水果	水果	
午點	紫米紅棗粥	芋圓地瓜甜湯	薏仁排骨粥	客家米苔目	麵線蛋花湯
第1周	8月14日星期一	8月15日星期二	8月16日星期三	8月17日星期四	8月18日星期五
早點	玉米脆片、鮮奶	香菇白菜冬粉湯	芋頭饅頭、豆漿	香菇竹筍粥	青蔥餐包、鮮奶
午餐	地瓜飯	白飯	高麗菜水餃	胚芽飯	五穀飯
	木耳炒冬粉	冬瓜燉肉		紅燒蘿蔔豆輪	茄汁排骨
	蔥燒豆干	芹菜炒黑輪		塔香炒蛋	什錦菇菇
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	蕃茄金針豆腐湯	玉米濃湯	洋蔥燉雞湯	海帶芽豆腐湯	芹香魚丸湯
水果	水果	水果	水果	水果	
午點	紅豆湯圓	吻仔魚粥	海苔肉鬆飯糰	絲瓜麵線湯	雞蓉玉米粥
第2週	8月21日星期一	8月22日星期二	8月23日星期三	8月24日星期四	8月25日星期五
早點	高麗菜包、鮮奶	古早味鹹粥	小籠湯包、米漿	番茄蔬菜湯麵	馬鈴薯麵包、鮮奶
午餐	白飯	南瓜飯	什錦木須炒麵	紫米飯	黑芝麻飯
	蔥燒油豆腐	栗子雞丁		筍白筍炒甜豆	瓜仔肉
	香菇炒蘆筍	蔥蛋		香煎豆腐	香芹炒干絲
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	山藥枸杞湯	蘿蔔黑輪湯	大黃瓜排骨湯	蔬菜味噌湯	香菇雞湯
水果	水果	水果	水果	水果	
午點	薏仁燕麥粥	榨菜肉絲板條	山藥肉末粥	綠豆薏仁甜湯	鮮蔬雞肉麵
第3週	8月28日星期一	8月29日星期二	8月30日星期三	8月31日星期四	9月1日星期五
早點	全麥饅頭、鮮奶	陽春麵	竹筍包、黑豆漿	菜脯粥	生日蛋糕、鮮奶
午餐	五穀飯	燕麥飯	什錦肉羹燴飯	糙米飯	白飯
	栗子燒筍	蜜汁魚片		醬燒塔香麵腸	白菜滷肉
	香菇蒸蛋	醬炒金針木須		香菇炒雙色花椰菜	毛豆炒豆干
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	味噌豆腐湯	金針排骨湯	薑絲鮮魚湯	菇菇豆腐湯	酸辣湯
水果	水果	水果	水果	水果	
午點	紫米西米露	芋頭香菇粥	大滷麵	菇菇雞絲麵	皮蛋瘦肉粥

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、最溫和著環境保護盡一分心力的方式。